

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday					
705 Kcal 30,9 Prof 42,6 Lip 58.3 Hc	1	620 Kcal 26,5 Prof 27,2 Lip 65.8 Hc	2	598 Kcal 29,3 Prof 23,8 Lip 65.5 Hc	3	522 Kcal 30,9 Prof 20,6 Lip 52.5 Hc	4		
	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Calabacin salteado Fruta del tiempo					
	Asturian bean stew omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Cream of gourd Roasted pork loin filet Potatoes in dices Fruit yogurt	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	Stewed potatoes Roasted beef in its sauce Sauteed courgette Fruit of season					
600 Kcal 26,4 Prof 28,9 Lip 61.7 Hc	7	605 Kcal 35,6 Prof 16,4 Lip 75.1 Hc	8	447 Kcal 19,4 Prof 19,7 Lip 46.8 Hc	9	754 Kcal 23,2 Prof 33,1 Lip 98.8 Hc	10	594 Kcal 43,4 Prof 20,4 Lip 57.3 Hc	11
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Coditos a la carbonara Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar	Arroz con aceitunas y magro Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo					
Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Fruit of season	**Coditos a la carbonara Cod in vizcaina sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	Cream of green beans Lacón with oil and paprika Cachelos Peach in syrup	Rice with olives and lean Hake delights Varied salad Fruit of season	Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sauteed of potato, carrot and mushroom Fruit of season					
688 Kcal 19,2 Prof 29,7 Lip 85.6 Hc	14	342 Kcal 15 Prof 11,8 Lip 55.9 Hc	15	680 Kcal 35,8 Prof 30,7 Lip 66.6 Hc	16	622 Kcal 25 Prof 30,5 Lip 61.3 Hc	17	598 Kcal 29,3 Prof 23,8 Lip 65.5 Hc	18
Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Gelatina de sabores	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Pasta con champiñón Salmon al horno Calabacin salteado Fruta del tiempo	Patatas estofadas Albóndigas de burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan					
Vegetables cream Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Flavored gelatin	Light speckled kidney beans **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad with tomato Fruit of season	Pasta with mushrooms Salmon to the oven Sauteed courgette Fruit of season	Stewed potatoes Beef meatballs in sauce **zanahoria asada Fruit of season	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread					
560 Kcal 25,1 Prof 12,1 Lip 85.9 Hc	21	900 Kcal 26,1 Prof 20,9 Lip 66.6 Hc	22	640 Kcal 29,9 Prof 20,3 Lip 86.9 Hc	23	541 Kcal 24,7 Prof 30 Lip 42 Hc	24	576 Kcal 31,1 Prof 18,7 Lip 69.8 Hc	25
Coditos con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Arroz del señoret Flan Pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacin y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta del tiempo	Patatas con pollo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo					
Macaroni shells with tomato **Dados de rosada al horno Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	**Ensalada completa **Arroz del señoret Flan Bread	Stewed lentils potato omelette with zucchini Mushroom to garlic Fruit of season	Pasta soup (Rain) Breaded chicken filet Fried potatoes Fruit of season	Potatoes with chicken Hake in green sauce Sauteed peas Fruit of season					
640 Kcal 23,7 Prof 28,3 Lip 71.9 Hc	28	370 Kcal 11,9 Prof 12,8 Lip 50.6 Hc	29	698 Kcal 25,2 Prof 30,1 Lip 80.8 Hc	30				
Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo	Alubias blancas con calabaza y patata Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor	Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan							
Potato and leek cream Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit of season	**Alubias blancas con calabaza y patata Eggs breaded in bechamel sauce Lettuce salad with tomato Fruit yogurt	**Espirales de colores al ajillo Halibut with tomato Fruit of season Bread							

Legendas:
Kcal: Kilo calorías, KJUL: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de
energía total.

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.