

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
						598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc		1 510 Kcal 19,7 Prot 22,5 Lip 56.5 Hc	
						Cocido soup cooked full Fruit of season Bread		Patatas con verdura Mini burger meat de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo	
						Cocido soup cooked full Fruit of season Bread		Stewed potatoes Mini beef burger in sauce Sauteed courgette Fruit of season	
600 Kcal 26,4 Prot 28,9 Lip 61.7 Hc		402 Kcal 11,7 Prot 11,2 Lip 61.2 Hc		447 Kcal 19,4 Prot 19,7 Lip 46.8 Hc		671 Kcal 18,3 Prot 22,3 Lip 97.3 Hc		594 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 57.3 Hc	
5		6		7		8		9	
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos a la carbonara Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan		Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar		Arroz con verduras Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Rice with vegetables		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 Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season		Cream of green beans Lacón with oil and paprika Cachelos Peach in syrup		**Bocaditos de bacalao rebozado 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 Prot 29,7 Lip 85.6 Hc		559 Kcal 30,2 Prot 18,9 Lip 66.5 Hc		326 Kcal 6,5 Prot 11,2 Lip 49.3 Hc		598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	
		13		14		15		16	
		Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Gelatina de sabores		Pasta con champiñón Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo		Patatas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	
		Vegetables cream Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Flavored gelatin		Pasta with mushrooms Hake to the oven Sauteed courgette Fruit of season		Stewed potatoes **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad with tomato Fruit of season		cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	
568 Kcal 32,8 Prot 14,7 Lip 74.9 Hc		537 Kcal 26,4 Prot 21 Lip 59.7 Hc		593 Kcal 27 Prot 23,7 Lip 70.2 Hc		541 Kcal 24,7 Prot 30 Lip 42 Hc		606 Kcal 29,9 Prot 22,6 Lip 69.7 Hc	
19		20		21		22		23	
Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo		Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Arroz del señoret Yogur sabor Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo		Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta del tiempo		Patatas con ternera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo	
Macaroni with tomato Cod in vizcaina sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit of season		**Ensalada completa **Arroz del señoret Fruit yogurt Bread		Stewed lentils Potato omelette Mushroom to garlic Fruit of season		Pasta soup (Rain) Breaded chicken filet Fried potatoes Fruit of season		Potatoes with beef Hake in green sauce Sauteed peas Fruit of season	
640 Kcal 23,7 Prot 28,3 Lip 71.9 Hc		370 Kcal 11,9 Prot 12,8 Lip 50.6 Hc		698 Kcal 25,2 Prot 30,1 Lip 80.8 Hc		598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc		793 Kcal 41,6 Prot 25 Lip 98.1 Hc	
26		27		28		29		30	
Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo		Judías 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		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo	
Potato and leek cream Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit of season		**Judías 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		cooked full Cocido soup Fruit of season Bread		Rice with tomato Chicken drumsticks in sauce Sauteed Broccoli Fruit of season	

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.