

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

424 Kcal 34,5 Prot 8 Lip 51.7 Hc	3	741 Kcal 16,5 Prot 27,5 Lip 105 Hc	4	660 Kcal 29 Prot 34,2 Lip 69.2 Hc	5	626 Kcal 21,6 Prot 31,5 Lip 60.7 Hc	6	573 Kcal 26,7 Prot 17 Lip 77.5 Hc	7
Sopa de picadillo Filete de pollo al chilindrón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas con chorizo Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan	
807 Kcal 30,8 Prot 28,1 Lip 105.9 Hc	10	729 Kcal 32,3 Prot 26,7 Lip 93.3 Hc	11	664 Kcal 26 Prot 22,4 Lip 86.6 Hc	12	634 Kcal 23,6 Prot 28,1 Lip 70.6 Hc	13	635 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72.6 Hc	14
Crema de calabacín Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de sabores Pan		Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
664 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 91.2 Hc	17	691 Kcal 23,6 Prot 26,9 Lip 87.1 Hc	18	831 Kcal 34,5 Prot 35 Lip 71.8 Hc	19	674 Kcal 38,9 Prot 33,7 Lip 52.4 Hc	20	722 Kcal 28,1 Prot 24,5 Lip 95.4 Hc	21
Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con chorizo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
		677 Kcal 33,8 Prot 18 Lip 94.1 Hc	25	635 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72.6 Hc	26	764 Kcal 31,2 Prot 29,3 Lip 96.5 Hc	27	680 Kcal 27,9 Prot 20,2 Lip 95.5 Hc	28
		Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Natillas Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten		Crema de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	

27 de mayo



Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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.

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta

