

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
356 Kcal 24,7 Prot 5,9 Lip 50,6 Hc 3	676 Kcal 21,6 Prot 20 Lip 97,8 Hc 4	681 Kcal 28,2 Prot 37,3 Lip 63,1 Hc 5	521 Kcal 26 Prot 23,8 Lip 47,4 Hc 6	541 Kcal 19,7 Prot 14,4 Lip 82,1 Hc 7
Sopa de ave s/g Filete de pollo al chilindrón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78,7 Hc 10	659 Kcal 25,8 Prot 24,6 Lip 83,2 Hc 11	584 Kcal 25,3 Prot 13,7 Lip 86,3 Hc 12	642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62,9 Hc 13	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,8 Hc 14
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69,6 Hc 17	629 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 82,1 Hc 18	406 Kcal 14,4 Prot 27,1 Lip 24,2 Hc 19	627 Kcal 35,3 Prot 32,2 Lip 49,2 Hc 20	802 Kcal 29,9 Prot 23,1 Lip 112,8 Hc 21
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
607 Kcal 23,2 Prot 14,8 Lip 94,9 Hc 25	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,8 Hc 26	539 Kcal 21 Prot 21,6 Lip 66,7 Hc 27	553 Kcal 24,7 Prot 21,1 Lip 64,7 Hc 28	
Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Natillas Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

