


Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

			1	2	3
--	--	--	---	---	---

731 Kcal 19,3g Prot 29g Lip 96,3g Hc	6	538 Kcal 31,9g Prot 22g Lip 52,6g Hc	7	671 Kcal 30,9g Prot 27,5g Lip 86,4g Hc	8	544 Kcal 26,5g Prot 24,9g Lip 53,1g Hc	9	558 Kcal 27,9g Prot 14,6g Lip 78g Hc	10
--------------------------------------	---	--------------------------------------	---	--	---	--	---	--------------------------------------	----

<b>Arroz con verduras</b> <b>Rabas empanadas</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Rice with vegetables Breaded squids Lettuce salad Seasonal fruit - Bread		<b>Sopa de picadillo</b> <b>Trasero de pollo asado</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Melocotón en almíbar - Pan</b> Picadillo soup Roasted chicken legs quarters Roasted sliced potatoes Peach in syrup - Bread		<b>Alubias pintas guisadas</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Fruta del tiempo - Pan integral</b>  Stewed light speckled kidney beans Courgette and potato omelette Lettuce, tomato and cheese salad Seasonal fruit - Wholemeal bread		<b>Menestra de verduras</b> <b>Cinta de lomo asada</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Stewed vegetables Roasted pork loin filet Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		<b>Espaguetis boloñesa</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Calabacín salteado</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Bolognese spaghetti Baked hake Sauteed courgette Seasonal fruit - Bread
---	--	---	--	--	--	--	--	---

643 Kcal 27,9g Prot 29,2g Lip 70,1g Hc	13	665 Kcal 27,9g Prot 28,2g Lip 75,5g Hc	14		15	566 Kcal 25,9g Prot 14g Lip 81,5g Hc	16	673 Kcal 31,7g Prot 32,4g Lip 62,9g Hc	17
--	----	--	----	--	----	--------------------------------------	----	--	----

<b>Lentejas guisadas</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Stewed lentils Potato omelette Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		<b>Crema de calabacín y queso</b> <b>Escalope empanado</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Courgette and cheese cream Breaded pork filet Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread				<b>Macarrones gratinados con queso</b> <b>Merluza en salsa marinera</b> <b>Zanahoria asada</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Grilled macaroni with cheese Hake in marinara sauce Roasted carrot Seasonal fruit - Bread		<b>Patatas con bechamel</b> <b>Albóndigas de burger meat de ternera en salsa</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Horchata - Pan</b> Potatoes with bechamel Beef meat burger meatballs in sauce Jardinera of vegetables Horchata - Bread
--	--	---	--	--	--	---	--	--

655 Kcal 20,6g Prot 22,4g Lip 91,4g Hc	20	656 Kcal 21,1g Prot 34,2g Lip 62,7g Hc	21	566 Kcal 37,7g Prot 26,3g Lip 43,5g Hc	22	567 Kcal 23,9g Prot 26,1g Lip 65,6g Hc	23	629 Kcal 26,4g Prot 12,7g Lip 100,4g Hc	24
--	----	--	----	--	----	--	----	---	----

<b>Coditos con tomate</b> <b>Delicias de merluza</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Macaroni shells with tomato Hake delights Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Salchichas frankfurt</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Sauteed green beans Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread		<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Jamoncitos de pollo al ajillo</b> <b>Brócoli salteado con maíz</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Sauteed broccoli with corn Seasonal fruit - Bread		<b>Alubias blancas con chorizo</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> White kidney beans with spanish sausage Omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread		<b>Arroz tres delicias</b> <b>Atún con tomate</b> <b>Panaché de verduras</b> <b>Yogur sabor - Pan</b> Three delights rice Tuna with tomato Panache of vegetables Fruit yogurt - Bread
---	--	---	--	---	--	--	--	--

644 Kcal 31,2g Prot 29,4g Lip 59,6g Hc	27	638 Kcal 30,6g Prot 24,1g Lip 73,3g Hc	28	631 Kcal 20,7g Prot 28,1g Lip 74,8g Hc	29	608 Kcal 26,2g Prot 18,8g Lip 82,8g Hc	30	720 Kcal 23,9g Prot 31,4g Lip 93,6g Hc	31
--	----	--	----	--	----	--	----	--	----

<b>Patatas con magro</b> <b>Revuelto de jamón york</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Yogur sabor - Pan sin gluten</b> Potatoes with loin Scrambled eggs with ham Lettuce and carrot salad Fruit yogurt - Gluten-free bread		<b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		<b>Crema de espárragos</b> <b>Mini burger meat de ternera en salsa</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Asparagus cream Beef meat mini burger in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		<b>Tallarines con verduras</b> <b>Merluza a la vasca</b> <b>Patatas y trigueros al horno</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Noodles with vegetables Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Seasonal fruit - Bread		<b>Alubias pintas con arroz integral</b>  <b>Croquetas y empanadillas</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Light speckled kidney beans with whole rice Croquettes and small pies Lettuce salad Seasonal fruit - Bread
---	--	--	--	---	--	---	--	---

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

"Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas."

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:

1. Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
2. Verduras
3. Carne
4. Pescado
5. Huevo
6. Fruta
7. Lácteo

## LA CENA ES:

1. Verduras cocinadas u hortalizas crudas
2. Cereales (arroz o pasta) o patatas
3. Pescado o huevo
4. Carne o huevo
5. Pescado o carne
6. Lácteo o fruta
7. Fruta



Plan para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas 2017/2020.

**-SAL / -AZÚCARES / -GRASAS SATURADAS**