

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
								729 Kcal 42,8g Prot 22,8g Lip 88g Hc 1	
								Crema de puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo - Pan Leek cream Chicken drumsticks in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	
786 Kcal 31,2g Prot 36g Lip 87,4g Hc	4	723 Kcal 25,5g Prot 36,8g Lip 76,8g Hc	5	647 Kcal 31,6g Prot 14g Lip 96,1g Hc	6	693 Kcal 32,7g Prot 24,4g Lip 84g Hc	7	815 Kcal 36,4g Prot 23,3g Lip 112,4g Hc	8
Lentejas estofadas Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Breaded ham and cheese Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread		Patatas con verdura Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan Potatoes with vegetables Fried eggs Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread		Espirales con tomate y atún Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor - Pan Spirals with vegetables and tuna Baked hake Jardinera of vegetables Fruit yogurt - Bread		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		Crema de zanahorias con picatostes Fajitas de pollo Patatas panadera Fruta del tiempo - Pan Carrot cream with fried bread Chicken fajitas Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread	
524 Kcal 11,3g Prot 8,4g Lip 99g Hc	11	666 Kcal 33,4g Prot 29,1g Lip 67,5g Hc	12	739 Kcal 31,5g Prot 27,7g Lip 102,2g Hc	13	636 Kcal 22,4g Prot 30,2g Lip 68g Hc	14	755 Kcal 37,9g Prot 22,5g Lip 97,4g Hc	15
Arroz con verduras Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan Rice with vegetables Baked rosada in dices Lettuce salad Seasonal fruit - Bread		Sopa de picadillo Albóndigas de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almíbar - Pan integral Picadillo soup Beef meatballs in sauce Steamed potatoes Peach in syrup - Wholemeal bread		Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo - Pan Stewed light speckled kidney beans Courgette and potato omelette Lettuce, tomato and cheese salad Seasonal fruit - Bread		Menestra de verduras Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo - Pan Stewed vegetables Frankfurt sausages Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		Coditos con tomate Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan Macaroni shells with tomato Breaded caella Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	
724 Kcal 29,7g Prot 28,6g Lip 87,4g Hc	18	750 Kcal 38,6g Prot 34,4g Lip 77g Hc	19	701 Kcal 31,5g Prot 16,9g Lip 102,9g Hc	20	693 Kcal 32,7g Prot 24,4g Lip 84g Hc	21	743 Kcal 28,5g Prot 31,5g Lip 85,3g Hc	22
Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan Courgette and cheese cream Breaded pork filet Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread		Lentejas guisadas Huevos fritos Patatas fritas Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Fried eggs Fried potatoes Seasonal fruit - Bread		Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Tarta casera de manzana - Pan Grilled macaroni with cheese Hake in marinara sauce Roasted carrot Homemade apple pie - Bread		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		Patatas con bechamel Mini burger de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo - Pan Potatoes with bechamel Beef mini burger in sauce Jardinera of vegetables Seasonal fruit - Bread	
823 Kcal 28,6g Prot 34g Lip 98,5g Hc	25	622 Kcal 26g Prot 26,4g Lip 76,3g Hc	26	1007 Kcal 36,5g Prot 30,4g Lip 144,7g	27	765 Kcal 43,2g Prot 36,6g Lip 62,5g Hc	28		
Espaguetis boloñesa Rabas empanadas Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo - Pan Bolognese spaghetti Breaded squid Sautéed broccoli with corn Seasonal fruit - Bread		Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan White kidney beans with spanish sausage Omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread		Arroz tres delicias Tosta de caballa con humus y queso Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan Three delights rice Toast of mackerel with hummus and cheese Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo - Pan Sautéed green beans Chicken drumsticks to garlic Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread			

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

"Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas."

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