



**Leyendas**

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

**Alérgenos**

- Pescado
- Crustáceos
- Apio
- Móstaza
- Huevo
- Sésamo
- Gluten
- Moluscos
- Cacahuetes
- Altramuces
- Frutos secos

[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)

**alcesa**  
soja

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Patatas con verdura Burger meat a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de ave con fideos Yogur sabor Pan	Espirales al ajillo Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
8	9	10	11	12
Arroz con verduras Filete de pavo plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	NO LECTIVO
15	16	17	18	19
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
22	23	24	25	26
NO LECTIVO	Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Danonino Petidino Pan
29	30			
Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan			

**¡Come sano y muévete!** 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 alumno solicitar fruta como sustitutivo.