



Leyendas
<p>Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios, P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas. Valores expresados en % de energía total.</p>
Alérgenos
<ul style="list-style-type: none"> • Pescado • Crustáceos • Apio • Móstaza • Huevo • Sésamo • Gluten • Moluscos • Cacahuetes • Altramuces • Frutos secos • Lácteos • Sulfitos <p>www.alcesa.es</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín y queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Espirales de colores al ajillo Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
8	9	10	11	12
Arroz tres delicias Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con patatas Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	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 molde sin alérgenos	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Danonino Petidino Pan molde sin alérgenos
29	30			
Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con verdura Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			

¡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.