



| 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 |
|---|---|--|---|--|
| 540 Kcal 16,2 Prot 22,8 Lip 63.1 He 1 | 554 Kcal 21,3 Prot 23,6 Lip 73.8 He 2 | 647 Kcal 33 Prot 18,4 Lip 76.2 He 3 | 54 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 He 4 | 607 Kcal 23,8 Prot 21,7 Lip 78.9 He 5 |
| Patatas guisadas con verduras Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Crema de calabacín Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan molde sin alérgenos | Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos |
| 898 Kcal 30 Prot 37,3 Lip 109.3 He 8 | 504 Kcal 21,4 Prot 21,5 Lip 49.6 He 9 | 540 Kcal 22,7 Prot 22,3 Lip 64.4 He 10 | 610 Kcal 24,5 Prot 32,2 Lip 55.6 He 11 | 12 |
| Arroz con verduras Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías verdes con patatas Merluza a la andaluza 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 ave s/g Hamburguesa 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 | 600 Kcal 28,6 Prot 39,4 Lip 70.2 He 23 | 638 Kcal 25,6 Prot 22,8 Lip 81.7 He 24 | 55 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85.7 He 25 | 531 Kcal 37,3 Prot 23,4 Lip 42 He 26 |
| NO LECTIVO | Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Danonino Petitdino Pan molde sin alérgenos |
| 687 Kcal 29,9 Prot 36,6 Lip 62.1 He 29 | 790 Kcal 27,7 Prot 48,8 Lip 55.9 He 30 | | | |
| Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras 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.