




**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
- Lácteos

www.alcesa.es



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|---|---|--|
| 540 Kcal 16,2 Prot 22,8 Lip 63.1 Hc <b>1</b>  | 618 Kcal 36 Prot 29,4 Lip 63.1 Hc <b>2</b>  | 647 Kcal 33 Prot 18,4 Lip 76.2 Hc <b>3</b>  | 454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc <b>4</b>  | 607 Kcal 23,8 Prot 21,7 Lip 78.9 Hc <b>5</b>   |
| Patatas guisadas con verduras<br>Salchichas frankfurt<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Judías pintas con verduras<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos  | Crema de calabacín<br>Dados de pollo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos               | Sopa de ave s/g<br>Cocido completo<br>Yogur sabor<br>Pan molde sin alérgenos  | Espirales al ajillo s/g<br>Salmón al horno<br>Verduras y patatas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos |
| 898 Kcal 30 Prot 37,3 Lip 109.3 Hc <b>8</b>   | 504 Kcal 21,4 Prot 21,5 Lip 49.6 Hc <b>9</b>  | 582 Kcal 34,7 Prot 23,1 Lip 61.4 Hc <b>10</b>   | 610 Kcal 24,5 Prot 32,2 Lip 55.6 Hc <b>11</b>   | <b>12</b>  |
| Arroz con verduras<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos        | Judías verdes con patatas<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos      | Lentejas estofadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos     | Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos                   | <b>NO LECTIVO</b>  |
| <b>15</b>   | <b>16</b>   | <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>  |
| <b>SEMANA SANTA</b>   | <b>SEMANA SANTA</b>   | <b>SEMANA SANTA</b>   | <b>SEMANA SANTA</b>   | <b>SEMANA SANTA</b>  |
| <b>22</b>   | 600 Kcal 28,6 Prot 39,4 Lip 70.2 Hc <b>23</b>   | 585 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 55.4 Hc <b>24</b>   | 555 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85.7 Hc <b>25</b>   | 531 Kcal 37,3 Prot 23,4 Lip 42 Hc <b>26</b>  |
| <b>NO LECTIVO</b>   | Crema de zanahorias<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos                                   | Lentejas estofadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Patatas dado<br>Danonino Petidino<br>Pan molde sin alérgenos  |
| 631 Kcal 31,9 Prot 27 Lip 66.9 Hc <b>29</b>   | 790 Kcal 27,7 Prot 48,8 Lip 55.9 Hc <b>30</b>   |   |   |  |
| Lentejas estofadas<br>Filete de pavo en salsa<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos              | Patatas guisadas con verduras<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>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.