




**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   |
|---|---|--|---|---|
| 1   | 2   | 3  | 4   | 5   |
| Patatas guisadas con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Judías pintas con verduras<br>Tortilla de patata<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 con fideos<br>Cocido completo<br>Yogur de soja<br>Pan molde sin alérgenos   | Espirales de colores al ajillo<br>Salmón al horno<br>Verduras y patatas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos |
| 8   | 9   | 10   | 11  | 12  |
| 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>Tortilla francesa<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos                   | Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>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 zanahorias<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos                                   | Lentejas estofadas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave con fideos<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Patatas dado<br>Yogur de soja<br>Pan molde sin alérgenos      |
| 29  | 30  |  |   |   |
| Lentejas estofadas<br>Huevos fritos<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.