



**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
- Sulfitos

www.alcesa.es

**alcesa**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	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 con fideos Cocido completo Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Espirales de colores al ajillo Filete de pavo al limón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
8	9	10	11	12
Arroz con verduras Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo asado en su jugo 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 con fideos 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	23	24	25	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 Hamburguesa a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Danonino Petidino Pan molde sin alérgenos
29	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.