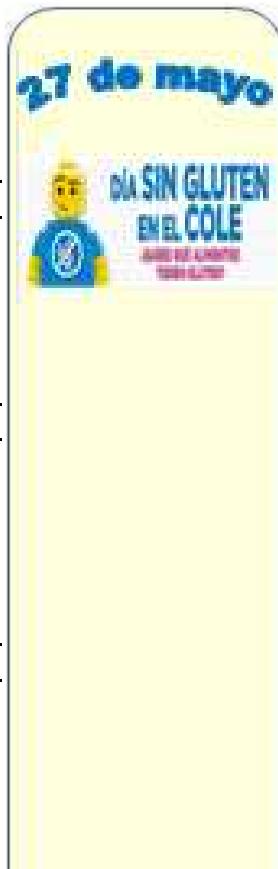




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
521 Kcal 21 Prot 21,1 Lip 65.8 Hc Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	521 Kcal 21 Prot 21,1 Lip 65.8 Hc Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	521 Kcal 21 Prot 21,1 Lip 65.8 Hc Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	521 Kcal 21 Prot 21,1 Lip 65.8 Hc Sopa de ave s/g Filete de pollo al chiliandrón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	521 Kcal 21 Prot 21,1 Lip 65.8 Hc Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
547 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.5 Hc 10	683 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 90.5 Hc 11	386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc 12	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc 13	596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14
487 Kcal 18,4 Prot 10,7 Lip 78,5 Hc Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	487 Kcal 18,4 Prot 10,7 Lip 78,5 Hc Arroz con tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	487 Kcal 18,4 Prot 10,7 Lip 78,5 Hc Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	487 Kcal 18,4 Prot 10,7 Lip 78,5 Hc Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	487 Kcal 18,4 Prot 10,7 Lip 78,5 Hc Judías verdes rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
587 Kcal 20,1 Prot 17,9 Lip 86.7 Hc Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	552 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66.5 Hc Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	587 Kcal 20,1 Prot 17,9 Lip 86.7 Hc Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	587 Kcal 20,1 Prot 17,9 Lip 86.7 Hc Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	587 Kcal 20,1 Prot 17,9 Lip 86.7 Hc Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos
501 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44.8 Hc Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31			



Leyendas:
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
 P: Proteínas, HC: Hidratos de
 Carbono, G: Grasas.
 Valores expresados en gramos
 por ración.

Bebe agua, ayuda a tú cuerpo a hidratarse.

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 cliente solicitar fruta como sustitutivo.

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



**DÍA SIN GLUTEN
EN EL COLE**
¿SABES QUÉ ALIMENTOS
TIENEN GLUTEN?

