

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

1 2

692 Kcal 23,2g Prot 31,5g Lip 85,2g Hc	5	608 Kcal 34,3g Prot 36,5g Lip 71,4g Hc	6	696 Kcal 29,7g Prot 29,5g Lip 80,5g Hc	7	779 Kcal 34,6g Prot 26,2g Lip 99,4g Hc	8		9
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

**Patatas con magro**  
Delicias de merluza  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta del tiempo - Pan  
Potatoes with loin  
Hake delights  
Lettuce and tomato salad  
Seasonal fruit - Bread

**Judías verdes con patata**  
Estofado de ternera con couscous  
Fruta del tiempo - Pan  
Green beans with potatoes  
Beef stew with couscous  
Seasonal fruit - Bread

**Lentejas guisadas**  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo - Pan  
Stewed lentils  
Potato omelette  
Lettuce salad  
Seasonal fruit - Bread

**JORNADA GASTRONÓMICA**

**GASTRONOMIC CONFERENCE**

780 Kcal 36,8g Prot 37,6g Lip 79,9g Hc	12	731 Kcal 19,8g Prot 35,2g Lip 84,7g Hc	13	647 Kcal 31,6g Prot 14g Lip 96,2g Hc	14	693 Kcal 32,6g Prot 24,5g Lip 84,2g Hc	15	779 Kcal 27,8g Prot 26g Lip 111,2g Hc	16
--	----	--	----	--------------------------------------	----	--	----	---------------------------------------	----

**Lentejas estofadas**  
Huevos fritos  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo - Pan  
Stewed lentils  
Fried eggs  
Manchego ratatouille  
Seasonal fruit - Bread

**Patatas con verdura**  
Jamón y queso empanado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo - Pan  
Potatoes with vegetables  
Breaded ham and cheese  
Lettuce and carrot salad  
Seasonal fruit - Bread

**Espirales con tomate y atún**  
Merluza al horno  
Jardinera de verduras  
Yogur sabor - Pan  
Spirals with vegetables  
Baked hake  
Jardinera of vegetables  
Fruit yogurt - Bread

**Sopa de cocido**  
Cocido completo  
Fruta del tiempo - Pan  
Cocido soup  
Complete cocido  
Seasonal fruit - Bread

**Crema de zanahorias con picatostes**  
Burritos de ternera  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo - Pan  
Carrot cream with fried bread  
Beef burritos  
Roasted sliced potatoes  
Seasonal fruit - Bread

787 Kcal 21,3g Prot 29,4g Lip 107,1g Hc	19	632 Kcal 35,9g Prot 23,2g Lip 69,5g Hc	20	745 Kcal 32,8g Prot 28,4g Lip 100,9g Hc	21	637 Kcal 22,3g Prot 30,2g Lip 68,1g Hc	22	755 Kcal 37,8g Prot 22,5g Lip 97,5g Hc	23
---	----	--	----	---	----	--	----	--	----

**Arroz con verduras**  
Rabas empanadas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo - Pan  
Rice with vegetables  
Breaded squid  
Lettuce salad  
Seasonal fruit - Bread

**Sopa de picadillo**  
Filete de pollo guisado  
Patatas al vapor  
Melocotón en almibar - Pan  
Picadillo soup  
Stewed chicken filet  
Steamed potatoes  
Peach in syrup - Bread

**Alubias pintas guisadas**  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga, tomate y queso  
Fruta del tiempo - Pan integral   
Stewed light speckled kidney beans  
Courgette and potato omelette  
Lettuce, tomato and cheese salad  
Seasonal fruit - Wholemeal bread

**Menestra de verduras**  
Salchichas frankfurt  
Patatas dado  
Fruta del tiempo - Pan  
Stewed vegetables  
Frankfurt sausages  
Potatoes in dices  
Seasonal fruit - Bread

**Coditos con tomate**  
Caella empanada  
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)  
Fruta del tiempo - Pan  
Macaroni shells with tomato  
Breaded caella  
Varied salad (lettuce, cucumber and carrot)  
Seasonal fruit - Bread

724 Kcal 29,6g Prot 28,6g Lip 87,5g Hc	26	750 Kcal 38,6g Prot 34,4g Lip 77,2g Hc	27	651 Kcal 30,3g Prot 16,1g Lip 92,4g Hc	28	693 Kcal 32,6g Prot 24,5g Lip 84,2g Hc	29	789 Kcal 34,4g Prot 32,9g Lip 87,7g Hc	30
--	----	--	----	--	----	--	----	--	----

**Crema de calabacín y queso**  
Escalope empanado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo - Pan  
Courgette and cheese cream  
Breaded pork filet  
Lettuce and corn salad  
Seasonal fruit - Bread

**Lentejas guisadas**  
Huevos fritos  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo - Pan  
Stewed lentils  
Fried eggs  
Fried potatoes  
Seasonal fruit - Bread

**Macarrones gratinados con queso**  
Merluza en salsa marinera  
Zanahoria asada  
Yogur sabor - Pan  
Grilled macaroni with cheese  
Hake in marinara sauce  
Roasted carrot  
Fruit yogurt - Bread

**Sopa de cocido**  
Cocido completo  
Fruta del tiempo - Pan  
Cocido soup  
Complete cocido  
Seasonal fruit - Bread

**Patatas con bechamel**  
Albóndigas de ternera en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo - Pan  
Potatoes with bechamel  
Beef meatballs in sauce  
Jardinera of vegetables  
Seasonal fruit - Bread

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías  
Kjul: Kilojulios  
P: Proteínas  
HC: Hidratos de Carbono  
G: Grasas  
Valores expresados en % de energía total.

"Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día."

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.