

# ¿Y para cenar?

## SI HAS COMIDO:

1. Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
2. Verduras
3. Carne
4. Pescado
5. Huevo
6. Fruta
7. Lácteo

## LA CENA ES:

1. Verduras cocinadas u hortalizas crudas
2. Cereales (arroz o pasta) o patatas
3. Pescado o huevo
4. Carne o huevo
5. Pescado o carne
6. Lácteo o fruta
7. Fruta



Plan para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas 2017/2020.

**-SAL / -AZÚCARES / -GRASAS SATURADAS**



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

1712 Kcal 95g Prot 70,2g Lip 204,4g Hc 1

Sopa de lluvia  
Magro con tomate y verdura  
Patatas dado  
Danonino Petidino - Pan  
Pasta soup (Rain)  
Loin with tomato and vegetables  
Potatoes in dices  
Danonino Petidino - Bread

797 Kcal 20,6g Prot 29,3g Lip 107,2g Hc 4      738 Kcal 39,3g Prot 17,5g Lip 103,4g Hc 5      598 Kcal 26,2g Prot 20,6g Lip 75,2g Hc 6      671 Kcal 33,7g Prot 14,7g Lip 98,5g Hc 7      633 Kcal 31,5g Prot 21,3g Lip 85g Hc 8

Crema de calabacín y queso  
Jamón y queso empanado  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo - Pan  
Courgette and cheese cream  
Breaded ham and cheese  
Lettuce salad  
Seasonal fruit - Bread

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

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo - Pan  
Stewed lentils  
Omelette  
Lettuce and carrot salad  
Seasonal fruit - Bread

Arroz tres delicias  
Filete de pollo al chilindrón  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo - Pan integral  
Three delights rice  
Chicken filet to chilindron  
Roasted sliced potatoes  
Seasonal fruit - Wholemeal bread



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

616 Kcal 22,7g Prot 28g Lip 67,4g Hc 11      348 Kcal 5,2g Prot 18,1g Lip 37,6g Hc 12      693 Kcal 24,5g Prot 27,3g Lip 87,8g Hc 13      558 Kcal 26g Prot 18,5g Lip 71,2g Hc 14      706 Kcal 24,4g Prot 11,4g Lip 124,7g Hc 15

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

Coditos con salsa de tomate y orégano  
Rabas empanadas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo - Pan  
Macaroni shells with tomato sauce and oregano  
Breaded caella  
Lettuce and carrot salad  
Seasonal fruit - Bread

Alubias blancas con chorizo  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta del tiempo - Pan  
White kidney beans with spanish sausage  
Courgette and potato omelette  
Lettuce and carrot salad  
Seasonal fruit - Bread

Sopa de picadillo  
Mini burger de ternera en salsa  
Patatas al vapor  
Melocotón en almíbar - Pan  
Picadillo soup  
Beef mini burger in sauce  
Steamed potatoes  
Peach in syrup - Bread

Arroz con verduras  
Atún con tomate  
Panaché de verduras  
Fruta del tiempo - Pan  
Rice with vegetables  
Tuna with tomato  
Panache of vegetables  
Seasonal fruit - Bread

702 Kcal 27,6g Prot 38,7g Lip 57,3g Hc 18      761 Kcal 28g Prot 29,3g Lip 98,5g Hc 19      654 Kcal 28,5g Prot 16,3g Lip 94g Hc 20      633 Kcal 31,5g Prot 21,3g Lip 85g Hc 21      682 Kcal 27,1g Prot 26,5g Lip 83,7g Hc 22

Judías verdes rehogadas  
Filete de pollo empanado  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo - Pan  
Sautéed green beans  
Breaded chicken filet  
Roasted sliced potatoes  
Seasonal fruit - Bread

Alubias pintas con arroz integral  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo - Pan  
Light speckled kidney beans with whole rice  
Potato omelette  
Lettuce and corn salad  
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 verdura  
Cinta de lomo asada  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo - Pan  
Potatoes with vegetables  
Roasted pork loin filet  
Manchego ratatouille  
Seasonal fruit - Bread

780 Kcal 33,2g Prot 22,5g Lip 113,7g Hc 25      643 Kcal 23,3g Prot 16,7g Lip 92g Hc 26      890 Kcal 37,5g Prot 22,4g Lip 128,3g 27      640 Kcal 40,6g Prot 26,8g Lip 57,8g Hc 28

Lentejas guisadas  
Tortilla francesa  
Queso  
Zum de frutas - Pan  
Stewed lentils  
Omelette  
Cheese  
Fruit juice - Bread

Crema de zanahorias con picatostes  
Lasaña de ternera y requesón  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo - Pan  
Carrot cream with fried bread  
Lasagne with beef and cottage cheese  
Lettuce and olives salad  
Seasonal fruit - Bread

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

Judías verdes rehogadas  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Brócoli salteado con maíz  
Fruta del tiempo - Pan  
Sautéed green beans  
Chicken drumsticks to garlic  
Sautéed broccoli with corn  
Seasonal fruit - Bread

**Legendas:**

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

"Consume aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas." / Todos nuestros guisos están elaborados con aceite de oliva.

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.