

ALENTA MENU SEPTIEMBRE 2026 RD SIN CERDO

Semana 1

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA		Crema de calabacín E:88 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:8,6 g Az:1,0 g P:1,9 g S:1,0 g	Lentejas al estilo casero E:253 kcal L:7,4 g AGS:0,9 g HC:27,5 g Az:1,4 g P:13,9 g S:1,5 g	Judías verdes con patata y zanahoria E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	Arroz integral con con tomate y cebolla E:253 kcal L:7,5 g AGS:1,0 g HC:40,9 g Az:1,7 g P:4,5 g S:1,8 g		
		Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz E:109 kcal L:8,8 g AGS:1,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:7,4 g S:0,1 g	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz E:124 kcal L:9,8 g AGS:2,3 g HC:0,9 g Az:0,9 g P:7,8 g S:0,5 g	Hamburguesa vegetal con guisantes salteados E:900 kcal L:99,9 g AGS:12,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja E:168 kcal L:10,7 g AGS:1,7 g HC:5,0 g Az:0,2 g P:12,9 g S:0,4 g		
		Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Helado E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g		
		Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g		

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 2

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	Sopa de verduras y fideos  E:132 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:15,9 g Az:2,2 g P:3,2 g S:0,5 g	Brócoli al estilo casero  E:65 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:8,1 g Az:1,1 g P:2,2 g S:0,1 g	Gazpacho  E:79 kcal L:7,1 g AGS:1,1 g HC:2,5 g Az:2,4 g P:0,7 g S:0,4 g	Lentejas con zanahoria y cebolla con arroz integral  E:314 kcal L:9,9 g AGS:1,2 g HC:31,9 g Az:1,3 g P:17,9 g S:0,4 g	Arroz con tomate E:262 kcal L:6,5 g AGS:0,8 g HC:46,1 g Az:1,6 g P:4,2 g S:0,3 g		
	Garbanzos, pollo y verdura del cocido  E:144 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:17,6 g Az:2,0 g P:9,2 g S:0,1 g	Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún  E:236 kcal L:15,4 g AGS:2,1 g HC:16,9 g Az:0,6 g P:6,9 g S:1,2 g	Boloñesa de legumbres con verduras  E:127 kcal L:11,7 g AGS:1,6 g HC:4,0 g Az:1,6 g P:0,9 g S:2,9 g	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla  E:112 kcal L:3,7 g AGS:0,4 g HC:0,9 g Az:0,3 g P:17,2 g S:0,6 g	Huevo revuelto con champiñón con ensalada de lechuga, tomate y pepino  E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur  E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g		

Semana 3

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	Ensalada de alubias  E:83 kcal L:5,2 g AGS:0,9 g HC:4,9 g Az:1,5 g P:3,2 g S:0,6 g	Crema de guisantes  E:83 kcal L:3,2 g AGS:2,0 g HC:8,7 g Az:3,8 g P:3,8 g S:0,5 g	Sopa casera de ave con pasta  E:31 kcal L:0,1 g AGS:0,0 g HC:6,0 g Az:0,3 g P:1,1 g S:0,4 g	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)  E:220 kcal L:8,6 g AGS:1,1 g HC:30,8 g Az:1,8 g P:4,0 g S:1,1 g	Menestra de verduras (*)  E:90 kcal L:5,1 g AGS:0,7 g HC:7,0 g Az:2,6 g P:2,7 g S:0,0 g		
	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con patata y cebolla  E:193 kcal L:12,6 g AGS:3,7 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:19,2 g S:0,5 g	Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:500 kcal L:48,6 g AGS:7,1 g HC:13,6 g Az:1,4 g P:1,7 g S:0,4 g	Garbanzos al estilo casero  E:340 kcal L:12,7 g AGS:1,3 g HC:34,5 g Az:2,6 g P:16,0 g S:1,7 g	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla  E:171 kcal L:12,7 g AGS:1,9 g HC:0,8 g Az:0,0 g P:13,3 g S:0,3 g	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate  E:130 kcal L:11,4 g AGS:2,3 g HC:0,4 g Az:0,4 g P:6,6 g S:1,2 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Helado  E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g		
	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g		

Semana 4

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	Crema de calabaza E:23 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:3,5 g Az:3,1 g P:1,1 g S:0,0 g	Arroz blanco con tomate E:262 kcal L:6,5 g AGS:0,8 g HC:46,1 g Az:1,6 g P:4,2 g S:0,3 g	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano E:279 kcal L:2,4 g AGS:0,3 g HC:52,9 g Az:2,7 g P:9,7 g S:1,9 g	Judías verdes al estilo casero E:88 kcal L:6,8 g AGS:1,0 g HC:3,5 g Az:2,0 g P:1,8 g S:0,0 g	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla E:314 kcal L:9,9 g AGS:1,2 g HC:31,9 g Az:1,3 g P:17,9 g S:0,4 g		
	Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla E:181 kcal L:11,4 g AGS:3,4 g HC:1,0 g Az:0,4 g P:18,3 g S:0,3 g	Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) E:172 kcal L:12,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,1 g	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino E:199 kcal L:11,1 g AGS:2,5 g HC:18,8 g Az:2,3 g P:5,4 g S:2,1 g	Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y guisantes con arroz integral E:135 kcal L:5,3 g AGS:0,9 g HC:4,8 g Az:0,9 g P:16,4 g S:0,8 g		
	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g		

Semana 5

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	Crema de puerros con costrones  E:204 kcal L:6,6 g AGS:1,6 g HC:30,3 g Az:3,8 g P:4,3 g S:1,4 g	Fideuá de verduras  E:138 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:22,6 g Az:3,4 g P:4,4 g S:0,0 g	Paella valenciana  E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g				
	Hamburguesa de pavo con patata asada  E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:152 kcal L:8,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,4 g	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla  E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g				
	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur  E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g				
	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g				