



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				659 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 68 Hc 1
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan				
670 Kcal 25 Prot 24,1 Lip 87.2 Hc 4	596 Kcal 21,6 Prot 21,2 Lip 84.1 Hc 5	602 Kcal 36 Prot 23,8 Lip 57.3 Hc 6	726 Kcal 29,6 Prot 21 Lip 103.5 Hc 7	544 Kcal 38 Prot 21,7 Lip 48.2 Hc 8
Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Dados de pollo Cachelos Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan
		1251 Kcal 43,6 Prot 37,5 Lip 174.8 Hc 13	682 Kcal 33,3 Prot 21 Lip 88.7 Hc 14	437 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67.9 Hc 15
		Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan
591 Kcal 28,5 Prot 11,9 Lip 91.5 Hc 18	578 Kcal 36,7 Prot 20,8 Lip 54.2 Hc 19	476 Kcal 20,4 Prot 14,7 Lip 73 Hc 20	570 Kcal 27,9 Prot 28,5 Lip 49 Hc 21	677 Kcal 29,6 Prot 32,7 Lip 64.5 Hc 22
Macarrones con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Dados de pollo Zanahoria asada Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
626 Kcal 39,7 Prot 16,9 Lip 66.9 Hc 25	600 Kcal 27,8 Prot 22,3 Lip 72.7 Hc 26	587 Kcal 25,1 Prot 17,1 Lip 82.2 Hc 27	437 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67.9 Hc 28	927 Kcal 44,1 Prot 23,3 Lip 132.7 Hc 29
Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.

alcesa
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

www.alcesa.es

¿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



16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.

