



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
659 Kcal 23,2 Prot 24,8 Lip 84.9 Hc 4	585 Kcal 19,8 Prot 22 Lip 81.7 Hc 5	513 Kcal 22 Prot 24,9 Lip 48.7 Hc 6	716 Kcal 27,8 Prot 21,8 Lip 101.1 Hc 7	533 Kcal 36,1 Prot 22,5 Lip 45.8 Hc 8
Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Lacón con aceite y pimentón Cacheos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
471 Kcal 17 Prot 21,7 Lip 47.8 Hc 13				
672 Kcal 31,5 Prot 21,8 Lip 86.3 Hc 14				
426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 15				
471 Kcal 17 Prot 21,7 Lip 47.8 Hc 13				
672 Kcal 31,5 Prot 21,8 Lip 86.3 Hc 14				
426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 15				
626 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 82.3 Hc 18	383 Kcal 25 Prot 13,5 Lip 34.3 Hc 19	465 Kcal 18,6 Prot 15,5 Lip 70.6 Hc 20	559 Kcal 26,1 Prot 29,3 Lip 46.6 Hc 21	752 Kcal 30,3 Prot 35,4 Lip 76.1 Hc 22
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Cacheos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Merluza al horno Zanahoria asada Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25	568 Kcal 28,2 Prot 23,5 Lip 60.3 Hc 26	576 Kcal 23,3 Prot 17,9 Lip 79.9 Hc 27	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 28	916 Kcal 42,3 Prot 24,1 Lip 130.3 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

**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.

