



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				
591 Kcal 17,9 Prot 20,9 Lip 82.9 Hc 4	450 Kcal 30,3 Prot 14,3 Lip 45.1 Hc 5	734 Kcal 27 Prot 51,6 Lip 37.4 Hc 6	741 Kcal 27,2 Prot 25,7 Lip 98.7 Hc 7	532 Kcal 34,8 Prot 22,2 Lip 48 Hc 8
Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coliflor rehogada Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
338 Kcal 7 Prot 12,9 Lip 42.6 Hc 13				
585 Kcal 24,6 Prot 17 Lip 83.4 Hc 14				
232 Kcal 2,8 Prot 1,7 Lip 51.5 Hc 15				
627 Kcal 19,7 Prot 21,5 Lip 88.9 Hc 18				
551 Kcal 18,5 Prot 35,7 Lip 38 Hc 19				
615 Kcal 32,9 Prot 11,7 Lip 89.4 Hc 20				
474 Kcal 24,7 Prot 15,9 Lip 57.6 Hc 21				
635 Kcal 27,7 Prot 31,2 Lip 60.1 Hc 22				
Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Cacheos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta natural Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25				
353 Kcal 19 Prot 13,2 Lip 34.2 Hc 26				
639 Kcal 19,6 Prot 22,3 Lip 86.7 Hc 27				
232 Kcal 2,8 Prot 1,7 Lip 51.5 Hc 28				
828 Kcal 42,1 Prot 18,8 Lip 120.5 Hc 29				
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo 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.

