



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
519 Kcal 27,9 Prot 18,8 Lip 58,7 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan				
509 Kcal 24,9 Prot 10,7 Lip 77,3 Hc 4	559 Kcal 22,5 Prot 20,6 Lip 76,2 Hc 5	605 Kcal 36,4 Prot 23,8 Lip 57,7 Hc 6	681 Kcal 30,1 Prot 18,1 Lip 97,4 Hc 7	393 Kcal 32,2 Prot 7,5 Lip 48 Hc 8
Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maiz salteado Fruta del tiempo Pan	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Dados de pollo Cachelos Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
474 Kcal 14,2 Prot 18,6 Lip 60,3 Hc 13		531 Kcal 37 Prot 9,5 Lip 73,1 Hc 14		472 Kcal 26,7 Prot 18,9 Lip 48,3 Hc 15
		Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maiz salteado Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
549 Kcal 31,7 Prot 11 Lip 79,1 Hc 18	549 Kcal 34,4 Prot 19,1 Lip 54,4 Hc 19	439 Kcal 21,3 Prot 14 Lip 65,1 Hc 20	393 Kcal 32,2 Prot 7,5 Lip 48 Hc 21	537 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 55,2 Hc 22
Macarrones al ajillo Bacalao a la vizcaina Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Dados de pollo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
626 Kcal 39,7 Prot 16,9 Lip 66,9 Hc 25	572 Kcal 25,4 Prot 20,5 Lip 72,8 Hc 26	508 Kcal 24,3 Prot 15,4 Lip 67,1 Hc 27	477 Kcal 28,3 Prot 34,3 Lip 51,9 Hc 28	601 Kcal 35,6 Prot 6,7 Lip 97,1 Hc 29
Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maiz salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha 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.

