



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc <b>1</b>
				Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc <b>4</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc <b>5</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc <b>6</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc <b>7</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc <b>8</b>
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamonicitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
		413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc <b>13</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc <b>14</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc <b>15</b>
		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc <b>18</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc <b>19</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc <b>20</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc <b>21</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc <b>22</b>
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamonicitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc <b>25</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc <b>26</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc <b>27</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc <b>28</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc <b>29</b>
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural

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.L.

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.

