



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
								308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	1
								Yogur natural Puré de verduras con pollo	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	4	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	5	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	6	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	7	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	8
Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
				303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	13	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	14	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	15
				Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	18	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	19	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	20	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	21	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	22
Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	25	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	26	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	27	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	28	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	29
Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	

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.



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.

