



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		534 Kcal 23,8 Prot 20,5 Lip 70 Hc	465 Kcal 38,1 Prot 13,9 Lip 45.2 Hc	656 Kcal 28,8 Prot 19 Lip 90.8 Hc
		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan
			439 Kcal 33,5 Prot 7,1 Lip 58.3 Hc	674 Kcal 37,9 Prot 43,1 Lip 71.6 Hc
			Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
713 Kcal 31,2 Prot 19,7 Lip 100.5 Hc	451 Kcal 21 Prot 13,4 Lip 70,3 Hc	574 Kcal 35,8 Prot 21,4 Lip 53.5 Hc	553 Kcal 25,6 Prot 13 Lip 81.8 Hc	392 Kcal 32,5 Prot 9,7 Lip 41.7 Hc
Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan integral	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Dados de pollo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza al horno Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
494 Kcal 24,9 Prot 18 Lip 60 Hc	507 Kcal 25,6 Prot 11,1 Lip 73.2 Hc	504 Kcal 26,7 Prot 18,6 Lip 56.5 Hc		
Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan		



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Reduce el consumo de azúcar

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



Día mundial del suelo

5 de diciembre

Se celebró por primera vez en 2014. Su objetivo: concienciar sobre la importancia del suelo, sobre su salud y sobre una gestión de los recursos que puede proporcionar de la forma más sostenible. Que todos nos preocupemos por su cuidado y por el uso que se le da, tanto en agricultura como en cualquier otro ámbito.



De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen de él para vivir. Pero su salud también es vital para el cuidado del planeta: cuanto más sano, más freno le pondremos al cambio climático.



Prueba a plantar algo en casa y cuida esta pequeña vida: riégala y vigíla. Cuando sea lo suficientemente grande, trasplántala a una maceta. Puedes usar lentejas o el hueso de una fruta.