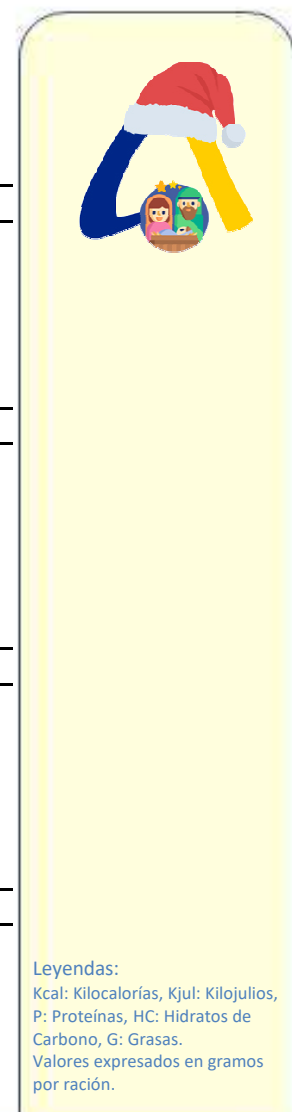




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 1	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 2	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 3
		Crema de calabacin Jamonicitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
			387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc 9	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc 10
			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 13	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 14	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 15	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 16	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc 17
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 20	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc 21	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc 22		
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		



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.