



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		611 Kcal 30,5 Prot 25,6 Lip 70,9 Hc 1	540 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44,8 Hc 2	798 Kcal 27,6 Prot 30,8 Lip 102 Hc 3
		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			893 Kcal 65,6 Prot 36 Lip 71,9 Hc 9	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc 10
			Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
872 Kcal 33,3 Prot 25,9 Lip 123,5 Hc 13	538 Kcal 28 Prot 18,1 Lip 74,4 Hc 14	542 Kcal 24,4 Prot 24,7 Lip 52,3 Hc 15	704 Kcal 28,4 Prot 22,2 Lip 97,1 Hc 16	557 Kcal 25 Prot 31,2 Lip 42,4 Hc 17
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Filete de pavo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
505 Kcal 42,5 Prot 13,8 Lip 54,6 Hc 20	490 Kcal 8,6 Prot 12,5 Lip 84,7 Hc 21	739 Kcal 27,4 Prot 38,3 Lip 70,8 Hc 22		
Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g (DE) Pizza casera de Lacón y queso vegano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilo calorías, 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.