



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		415 Kcal 9,2 Prot 17,6 Lip 52 Hc	1	541 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 42.6 Hc	2	798 Kcal 27,6 Prot 30,8 Lip 102 Hc	3		
		Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave 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	465 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 49.3 Hc	10		
				Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
843 Kcal 30,9 Prot 24,1 Lip 123.5 Hc	13	436 Kcal 10,7 Prot 16,9 Lip 58.4 Hc	14	500 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49.7 Hc	15	703 Kcal 32,3 Prot 22,9 Lip 90.5 Hc	16	558 Kcal 26,3 Prot 31,4 Lip 40.3 Hc	17
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Tortilla de patata Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
563 Kcal 14,8 Prot 14,4 Lip 91.5 Hc	20	461 Kcal 6,2 Prot 10,8 Lip 84.7 Hc	21	739 Kcal 27,4 Prot 38,3 Lip 70.8 Hc	22				
Arroz con verduras Tortilla francesa 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 Fruta del tiempo 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: 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.