



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 1	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 2	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 3
		Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
			305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 9	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 10
			Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 13	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 14	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 15	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 16	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 17
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 20	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 21	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 22		
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera		

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.