



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
660 Kcal 19,3 Prot 24,1 Lip 91.5 Hc 4	544 Kcal 35,7 Prot 14,2 Lip 73.6 Hc 5	516 Kcal 22,4 Prot 25 Lip 49.1 Hc 6	716 Kcal 27,8 Prot 21,8 Lip 101.1 Hc 7	532 Kcal 34,8 Prot 22,2 Lip 48 Hc 8
Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al chilindrón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
548 Kcal 25 Prot 23,4 Lip 57.7 Hc 13				
655 Kcal 27,6 Prot 19,1 Lip 92.9 Hc 14				
425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 15				
548 Kcal 25 Prot 23,4 Lip 57.7 Hc 13				
655 Kcal 27,6 Prot 19,1 Lip 92.9 Hc 14				
425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 15				
627 Kcal 19,7 Prot 21,5 Lip 88.9 Hc 18				
376 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 44.4 Hc 19				
533 Kcal 35 Prot 36,7 Lip 63.6 Hc 20				
558 Kcal 24,7 Prot 29 Lip 48.7 Hc 21				
752 Kcal 30,3 Prot 35,4 Lip 76.1 Hc 22				
Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Ragut de ternera Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25				
592 Kcal 33,6 Prot 17,8 Lip 74.9 Hc 26				
645 Kcal 21,1 Prot 22,6 Lip 88.9 Hc 27				
425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 28				
916 Kcal 42,3 Prot 24,1 Lip 130.3 Hc 29				
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.

alcesa  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.

