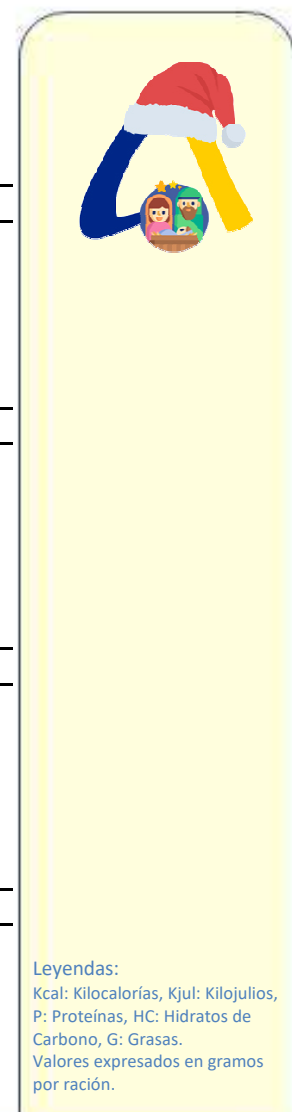




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		488 Kcal 12,1 Prot 28,8 Lip 45,7 Hc <b>1</b>	593 Kcal 38,4 Prot 27,3 Lip 46.1 Hc <b>2</b>	742 Kcal 21,1 Prot 29,3 Lip 97 Hc <b>3</b>
		Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan
			671 Kcal 16 Prot 31,8 Lip 80.8 Hc <b>9</b>	476 Kcal 28,2 Prot 34,3 Lip 51.7 Hc <b>10</b>
			Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
793 Kcal 22 Prot 25,2 Lip 117.6 Hc <b>13</b>	629 Kcal 26,8 Prot 25,1 Lip 88 Hc <b>14</b>	514 Kcal 24,4 Prot 21,2 Lip 54.6 Hc <b>15</b>	586 Kcal 23,8 Prot 17,1 Lip 83.1 Hc <b>16</b>	604 Kcal 27,9 Prot 32,3 Lip 47.7 Hc <b>17</b>
Arroz con tomate Salchichas cocidas al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo empanado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
516 Kcal 25,2 Prot 20,3 Lip 60.3 Hc <b>20</b>	843 Kcal 27,2 Prot 27,7 Lip 119.7 Hc <b>21</b>	679 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 80.5 Hc <b>22</b>		
Lentejas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Pizza de jamón y queso Patatas chips Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		



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.