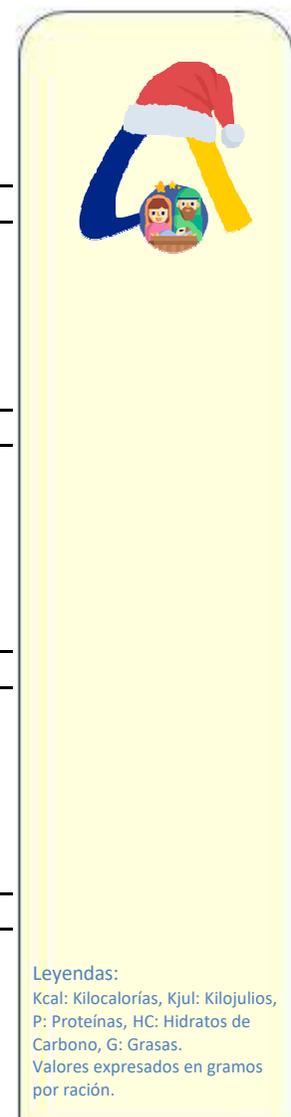




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		491 Kcal 12,7 Prot 29,2 Lip 44,9 Hc 1	593 Kcal 38,4 Prot 27,3 Lip 46.1 Hc 2	742 Kcal 21,1 Prot 29,3 Lip 97 Hc 3
		Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave con fideos Jamoncitos 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 9	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc 10
			Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
825 Kcal 25,1 Prot 27,3 Lip 116.8 Hc 13	629 Kcal 26,8 Prot 25,1 Lip 88 Hc 14	542 Kcal 26,6 Prot 22,9 Lip 54 Hc 15	586 Kcal 23,8 Prot 17,1 Lip 83.1 Hc 16	604 Kcal 27,9 Prot 32,3 Lip 47.7 Hc 17
Arroz con tomate Salchichas cocidas al horno Verduras y patata Yogur sabor Pan integral	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas 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 20	872 Kcal 29,6 Prot 29,4 Lip 119.6 Hc 21			
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 Yogur sabor Pan			



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

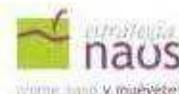
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		717 Kcal 25 Prot 36 Lip 80.1 Hc	549 Kcal 35,5 Prot 23,7 Lip 46.4 Hc	742 Kcal 21,1 Prot 29,3 Lip 97 Hc
		Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave con fideos Filete 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
			630 Kcal 13,7 Prot 27,9 Lip 80.3 Hc	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc
			Patatas con verdura Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
985 Kcal 35,1 Prot 27,7 Lip 124.2 Hc	626 Kcal 23,9 Prot 29 Lip 78,9 Hc	514 Kcal 24,4 Prot 21,2 Lip 54.6 Hc	586 Kcal 23,8 Prot 17,1 Lip 83.1 Hc	530 Kcal 26,5 Prot 20,8 Lip 56.9 Hc
Arroz con tomate Burguer meat a la plancha Verduritas y patata Yogur sabor Pan integral	Puré de alubias pintas 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 guisado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
546 Kcal 26,7 Prot 20,1 Lip 67.3 Hc	824 Kcal 25 Prot 35,1 Lip 99.3 Hc			
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Nuggets de pollo Patatas chips Yogur sabor Pan			



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

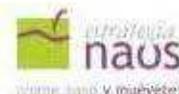
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



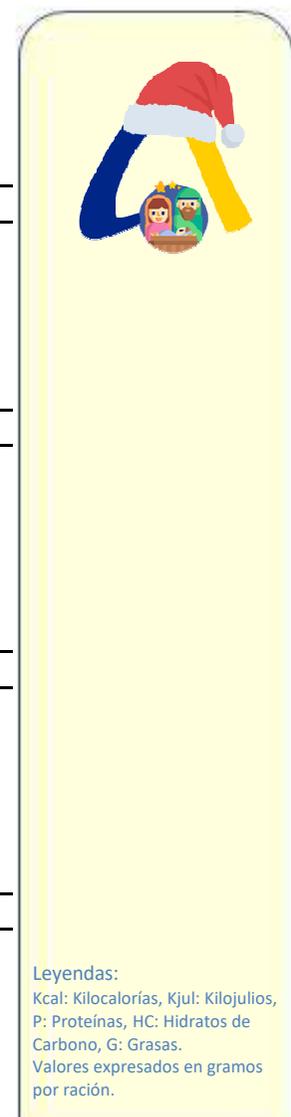
De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		491 Kcal 12,7 Prot 29,2 Lip 44,9 Hc 1	593 Kcal 38,4 Prot 27,3 Lip 46.1 Hc 2	742 Kcal 21,1 Prot 29,3 Lip 97 Hc 3
		Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	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 9	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc 10
			Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
825 Kcal 25,1 Prot 27,3 Lip 116.8 Hc 13	629 Kcal 26,8 Prot 25,1 Lip 88 Hc 14	542 Kcal 26,6 Prot 22,9 Lip 54 Hc 15	586 Kcal 23,8 Prot 17,1 Lip 83.1 Hc 16	604 Kcal 27,9 Prot 32,3 Lip 47.7 Hc 17
Arroz con tomate Salchichas cocidas al horno Verduritas y patata Yogur sabor Pan integral	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas 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 20	872 Kcal 29,6 Prot 29,4 Lip 119.6 Hc 21			
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 Yogur sabor Pan			



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

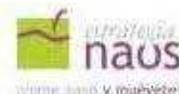
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		577 Kcal 24,2 Prot 26,8 Lip 67,7 Hc 1	465 Kcal 38,1 Prot 13,9 Lip 45,2 Hc 2	536 Kcal 22,2 Prot 7,9 Lip 92,1 Hc 3
		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan
			907 Kcal 66,4 Prot 38,3 Lip 69,6 Hc 9	549 Kcal 31,2 Prot 15,3 Lip 69,9 Hc 10
			Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
735 Kcal 26,7 Prot 12,6 Lip 126,4 Hc 13	450 Kcal 20 Prot 16,1 Lip 64,8 Hc 14	468 Kcal 24,5 Prot 16,2 Lip 51,6 Hc 15	546 Kcal 24,9 Prot 14,4 Lip 77,9 Hc 16	392 Kcal 32,5 Prot 9,7 Lip 41,7 Hc 17
Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan integral	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
506 Kcal 23,6 Prot 20,1 Lip 59,9 Hc 20	714 Kcal 27,9 Prot 23,2 Lip 95,7 Hc 21			
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Maíz salteado 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.



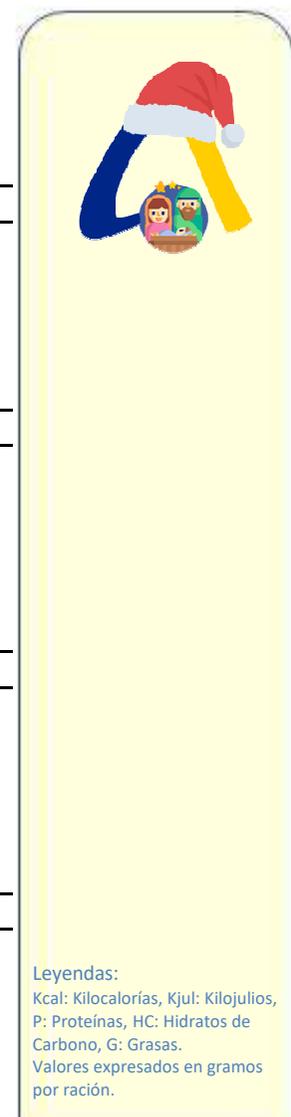
De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		534 Kcal 23,8 Prot 20,5 Lip 70 Hc 1	465 Kcal 38,1 Prot 13,9 Lip 45.2 Hc 2	656 Kcal 28,8 Prot 19 Lip 90.8 Hc 3
		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan
			439 Kcal 33,5 Prot 7,1 Lip 58.3 Hc 9	674 Kcal 37,9 Prot 43,1 Lip 71.6 Hc 10
			Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
713 Kcal 31,2 Prot 19,7 Lip 100.5 Hc 13	451 Kcal 21 Prot 13,4 Lip 70,3 Hc 14	574 Kcal 35,8 Prot 21,4 Lip 53.5 Hc 15	553 Kcal 25,6 Prot 13 Lip 81.8 Hc 16	392 Kcal 32,5 Prot 9,7 Lip 41.7 Hc 17
Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan integral	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Dados de pollo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajo Merluza al horno Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
494 Kcal 24,9 Prot 18 Lip 60 Hc 20	507 Kcal 25,6 Prot 11,1 Lip 73.2 Hc 21			
Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajo Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy 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

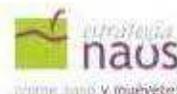
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



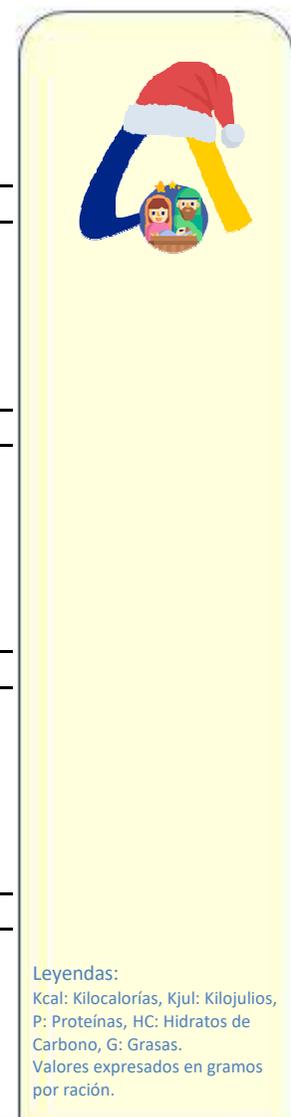
De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		510 Kcal 20,5 Prot 14,7 Lip 76,8 Hc 1	493 Kcal 31,3 Prot 22,5 Lip 40,6 Hc 2	778 Kcal 30,5 Prot 21,1 Lip 115,8 Hc 3
		Judías blancas con verduras frescas Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan
			848 Kcal 32,7 Prot 52,1 Lip 57,8 Hc 9	243 Kcal 6 Prot 1,1 Lip 51,5 Hc 10
			Patatas con ternera Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Fruta del tiempo Fruta del tiempo Pan
490 Kcal 19,2 Prot 20 Lip 57,2 Hc 13	445 Kcal 17 Prot 10,2 Lip 75,3 Hc 14	523 Kcal 27,3 Prot 15 Lip 66,1 Hc 15	661 Kcal 22 Prot 22,1 Lip 89 Hc 16	387 Kcal 28,1 Prot 9,6 Lip 45,2 Hc 17
Arroz blanco Salchichas cocidas al horno Puré de patatas Yogur sabor Pan integral	Alubias pintas con arroz Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
501 Kcal 20,6 Prot 14,1 Lip 70,4 Hc 20	471 Kcal 10,9 Prot 6 Lip 92,4 Hc 21			
Lentejas estofadas Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo s/g Tosta de jamón york y queso vegano al horno Puré de patatas Yogur sabor Pan			



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

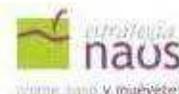
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		558 Kcal 20,4 Prot 21,5 Lip 76,2 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
		Judías blancas con verduras frescas 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	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65,4 Hc 10
			Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
872 Kcal 33,3 Prot 25,9 Lip 123,5 Hc 13	477 Kcal 18,3 Prot 14,8 Lip 75,9 Hc 14	542 Kcal 24,4 Prot 24,7 Lip 52,3 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 Verduritas y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata 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 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
483 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 57,6 Hc 20	489 Kcal 12,5 Prot 13,3 Lip 78,1 Hc 21			
Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano (DE) Pizza casera de Lacón y queso vegano Patatas chips Yogur sabor 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

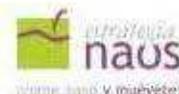
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



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			
872 Kcal 33,3 Prot 25,9 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	583 Kcal 25,9 Prot 14,1 Lip 85.7 Hc	16	558 Kcal 26,3 Prot 31,4 Lip 40.3 Hc	17
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Verduras y patata Yogur sabor 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 Filete de pavo a la plancha 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	490 Kcal 8,6 Prot 12,5 Lip 84.7 Hc	21						
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 Yogur sabor 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.



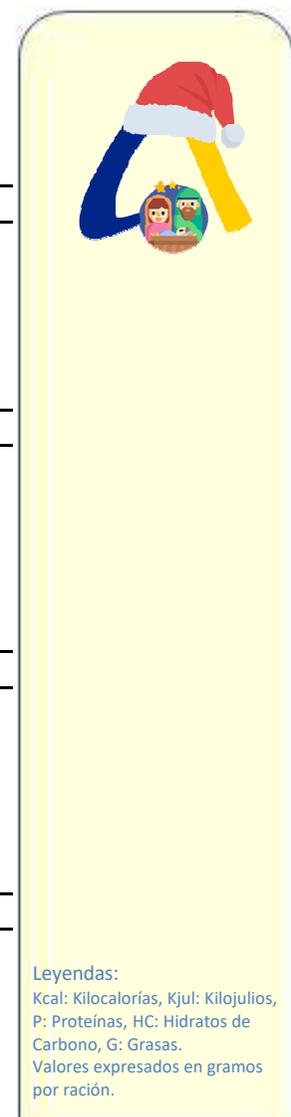
De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen 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.



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	Sopa de ave s/g Cocido completo 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	584 Kcal 22 Prot 13,4 Lip 92,3 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 Filete de pavo a la plancha 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			
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			



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.



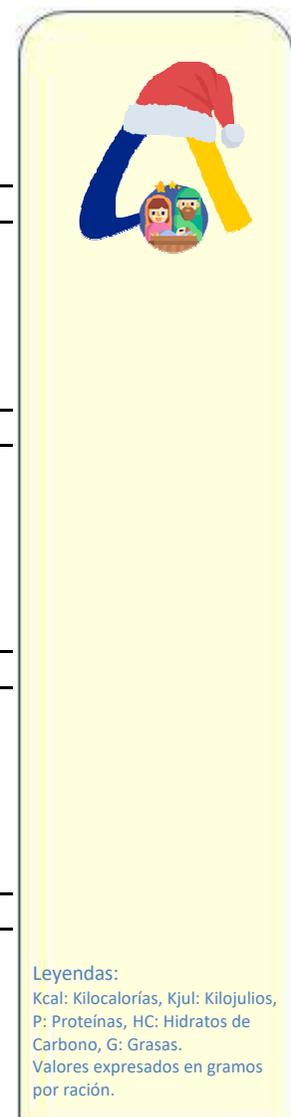
De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		558 Kcal 20,4 Prot 21,5 Lip 76,2 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
		Judías blancas con verduras frescas 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	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65,4 Hc 10
			Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
850 Kcal 35,5 Prot 26,3 Lip 113,5 Hc 13	477 Kcal 18,3 Prot 14,8 Lip 75,9 Hc 14	542 Kcal 24,4 Prot 24,7 Lip 52,3 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 Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata 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 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
483 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 57,6 Hc 20	468 Kcal 14,7 Prot 13,7 Lip 68,1 Hc 21			
Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano (DE) Pizza casera de Lacón y queso vegano Patatas chips Yogur de soja 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

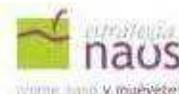
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		558 Kcal 20,4 Prot 21,5 Lip 76,2 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 Tortilla de patata 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	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
872 Kcal 33,3 Prot 25,9 Lip 123,5 Hc 13	477 Kcal 18,3 Prot 14,8 Lip 75,9 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 Tortilla de patata 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
483 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 57,6 Hc 20	490 Kcal 8,6 Prot 12,5 Lip 84,7 Hc 21			
Lentejas estofadas 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 Yogur sabor 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

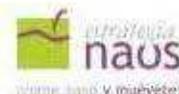
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.



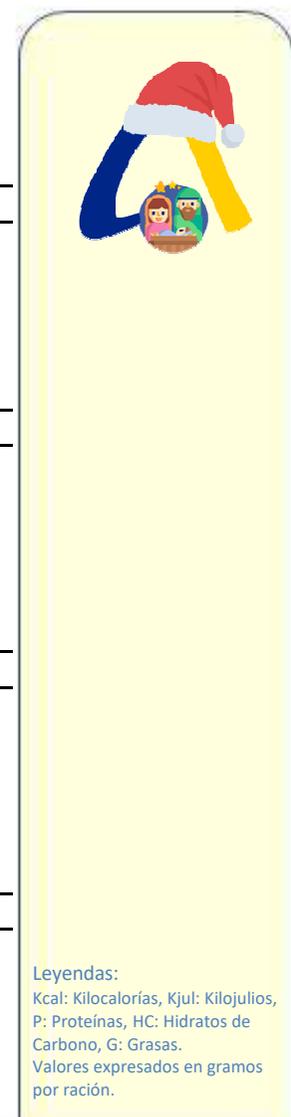
De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		559 Kcal 18,6 Prot 24 Lip 69.3 Hc 1	536 Kcal 25,9 Prot 28,3 Lip 42.6 Hc 2	798 Kcal 27,6 Prot 30,8 Lip 102 Hc 3
		Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete 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
			767 Kcal 27,6 Prot 46,6 Lip 56.2 Hc 9	232 Kcal 4,2 Prot 1,9 Lip 49.2 Hc 10
			Patatas guisadas con verduras Lomo asado a la canela Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Fruta del tiempo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
834 Kcal 35 Prot 26,7 Lip 109.3 Hc 13	514 Kcal 18,8 Prot 21,7 Lip 68.1 Hc 14	542 Kcal 24,4 Prot 24,7 Lip 52.3 Hc 15	668 Kcal 30,8 Prot 22,7 Lip 80.7 Hc 16	498 Kcal 28 Prot 18,4 Lip 52.7 Hc 17
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Verduras y patata Yogur de soja Pan sin alérgenos	Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de judías verdes Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo guisado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
658 Kcal 30,6 Prot 34,6 Lip 56.1 Hc 20	722 Kcal 40,1 Prot 26 Lip 77.2 Hc 21			
Lentejas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Dados de pollo Patatas chips Yogur de soja 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

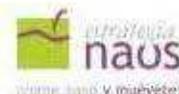
Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.