



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				546 Kcal 21 Prot 22,8 Lip 63,6 Hc 1
				Patatas con verdura Mini burger meat de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
622 Kcal 30,1 Prot 20,6 Lip 77,7 Hc  Espirales de colores al ajillo Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	4 444 Kcal 11,7 Prot 22,9 Lip 47,6 Hc  Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	5 697 Kcal 15,6 Prot 29,4 Lip 92,5 Hc  Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Melocotón en almíbar Pan	6 704 Kcal 21,8 Prot 25,7 Lip 94,6 Hc  Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan integral	7 639 Kcal 44,4 Prot 22,6 Lip 62,5 Hc  Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan
				395 Kcal 11,4 Prot 8,5 Lip 66,8 Hc  Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
				13 702 Kcal 23,2 Prot 29,3 Lip 85,1 Hc  Coditos con salsa de tomate y orégano Salchichas frankfurt de pollo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
				14 634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc  Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
635 Kcal 26,8 Prot 23 Lip 79,3 Hc  Pasta con champiñón Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	18 563 Kcal 30,6 Prot 18,6 Lip 64 Hc  Crema de judías verdes Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan	19 729 Kcal 27,1 Prot 32,7 Lip 89,7 Hc  Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	20 562 Kcal 26,2 Prot 28,4 Lip 48,6 Hc  Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	21 627 Kcal 24,9 Prot 28,1 Lip 67,8 Hc  Patatas estofadas Burguer meat de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
616 Kcal 26,2 Prot 23,1 Lip 74,9 Hc  Crema de puerro Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	25 592 Kcal 29,5 Prot 22 Lip 70,4 Hc  Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	26 762 Kcal 27,5 Prot 25,7 Lip 102,8 Hc  Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	27 634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc  Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28 813 Kcal 43 Prot 21,1 Lip 110,3 Hc  Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan
				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.

## ¿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.



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

