



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				659 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 68 Hc 1
627 Kcal 26,5 Prot 19,2 Lip 85,1 Hc 4	596 Kcal 21,6 Prot 21,2 Lip 84,1 Hc 5	523 Kcal 23,8 Prot 24,1 Lip 51,1 Hc 6	726 Kcal 29,6 Prot 21 Lip 103,5 Hc 7	544 Kcal 38 Prot 21,7 Lip 48,2 Hc 8
Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almíbar Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan
1251 Kcal 43,6 Prot 37,5 Lip 174,8 Hc 13	682 Kcal 33,3 Prot 21 Lip 88,7 Hc 14	437 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67,9 Hc 15		
637 Kcal 25,5 Prot 21,4 Lip 84,7 Hc 18	415 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 47,2 Hc 19	476 Kcal 20,4 Prot 14,7 Lip 73 Hc 20	570 Kcal 27,9 Prot 28,5 Lip 49 Hc 21	762 Kcal 32,1 Prot 34,6 Lip 78,5 Hc 22
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
648 Kcal 27,6 Prot 24,2 Lip 69,4 Hc 25	600 Kcal 27,8 Prot 22,3 Lip 72,7 Hc 26	586 Kcal 33,7 Prot 14,1 Lip 78,9 Hc 27	437 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67,9 Hc 28	927 Kcal 44,1 Prot 23,3 Lip 132,7 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Filete de pollo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	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.

