



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes						
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		1	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		2	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		3	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		4			
Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo					
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		7	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		8	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		9	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		10	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		11
Yogur natural Puré de verduras con pescado			Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo		
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		14	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		15	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		16	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		17	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		18
Yogur natural Puré de verduras con pescado			Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo		
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		21	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		22	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		23	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		24	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		25
Yogur natural Puré de verduras con pescado			Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo		
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		28												
Yogur natural Puré de verduras con pescado														

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Incorpora 5 al día: 3 raciones de fruta y 2 de verdura.

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
- Lácteo o fruta
- fruta



Día mundial de las legumbres 10 de febrero



Establecido en diciembre de 2018, se celebró por primera vez en 2019. Aun así, la ONU y la FAO llevan promoviendo su importancia y su valor desde el 2016 (año internacional de las legumbres).



¿Qué son las legumbres? Son los cultivos que cuyo objetivo es obtener granos secos: arvejas, garbanzos, frijoles, arroz, lentejas... Quedan excluidos, por tanto, los cultivos que se cosechan verdes hortalizas (guisantes verdes, judías verdes...)



Son muchas sus ventajas, tanto para nuestro desarrollo alimentario (básico en todas las dietas del mundo) y agrícola:

- Es uno de los pocos vegetales ricos en proteínas (pueden sustituir a la carne en las dietas de las zonas más pobres), además de bajo en grasa y rico en fibra (reducen el colesterol y el nivel de azúcar en sangre, lo que ayuda a prevenir muchas enfermedades).
- Son cultivos muy abundantes, por lo que el agricultor podrá aprovecharlo para venderlo y alimentar a su familia y comunidad.
- Devuelven al suelo todos sus nutrientes para la siguiente cosecha, lo que ayuda a frenar el cambio climático y el calentamiento global al no tener que utilizar fertilizantes químicos.

