



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	494 Kcal 24,9 Prot 18 Lip 60 Hc	2	537 Kcal 25,6 Prot 21,4 Lip 58,5 Hc	3	550 Kcal 42,5 Prot 19,3 Lip 50 Hc	4	586 Kcal 28,3 Prot 19,6 Lip 72,7 Hc	5	
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras rehogada Filete de pavo al limón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		
571 Kcal 26,4 Prot 16,3 Lip 78,1 Hc	8	558 Kcal 22,5 Prot 20,6 Lip 76 Hc	9	504 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 66,7 Hc	10	608 Kcal 35,7 Prot 8 Lip 96,3 Hc	11	670 Kcal 36,3 Prot 27,7 Lip 68 Hc	12
Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias Merluza a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Hamburguesa a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	
578 Kcal 30,7 Prot 24 Lip 55,4 Hc	15	494 Kcal 25,1 Prot 9,9 Lip 74,8 Hc	16	245 Kcal 8,7 Prot 10,8 Lip 27,8 Hc	17	449 Kcal 38,2 Prot 13,6 Lip 41,7 Hc	18	461 Kcal 23,5 Prot 9,6 Lip 67,7 Hc	19
Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Macarrones al ajillo Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Tomate asado Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	
509 Kcal 17,7 Prot 14,1 Lip 76 Hc	22	548 Kcal 32,5 Prot 19,3 Lip 63 Hc	23	634 Kcal 29,6 Prot 26,8 Lip 67,7 Hc	24	710 Kcal 41 Prot 27 Lip 72,4 Hc	25	554 Kcal 25,3 Prot 7,7 Lip 93 Hc	26
Macarrones al ajillo Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Merluza a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Crema de champiñones Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Dados de pollo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	
471 Kcal 24,3 Prot 8,4 Lip 72,8 Hc	29	383 Kcal 21,1 Prot 10,2 Lip 49,2 Hc	30						
Espirales al ajillo Merluza al horno Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada 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.

Una vida activa equivale a una vida saludable.

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?

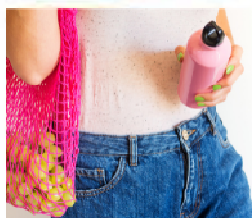


Si has comido:

- 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
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Semana europea de la reducción de residuos

20 a 28 de noviembre

Se celebra desde 2009 con la intención de concienciar a la población sobre la alta cantidad de residuos que se pueden generar, buscando alternativas más sostenibles que cuiden del planeta.



Son muchas las acciones que podemos hacer individualmente para no generar tantos residuos. Hay tres palabras clave a tener en cuenta: reducir, reutilizar y reciclar.



Por ejemplo: usa solo el papel que necesites o reutilízalo; consume alimentos frescos no envasados (y ten en cuenta su caducidad y la cantidad que necesitas), reutiliza los envases como macetas; usa botellas y tappers reutilizables y bolsas de tela; reutiliza los cuadernos y todo el material que puedas; reutiliza o dona tu ropa. Y si no puedes reutilizar, recicla: cada residuo tiene su sitio.