



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc	2	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	3	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	4	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	5	
	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano		Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel		
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	8	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	9	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	10	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	11	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	12
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano		Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano		Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada		Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural	
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	15	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	16	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	17	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	18	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	19
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano		Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel	
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	22	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	23	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	24	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	25	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	26
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano		Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano		Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada		Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural	
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	29	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	30						
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano							

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?

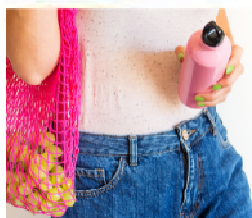


### Si has comido:

- 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 tupperes 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.