



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	748 Kcal 30,6 Prot 33,6 Lip 84.3 Hc	2	676 Kcal 24,1 Prot 28,6 Lip 79.4 Hc	3	557 Kcal 44,4 Prot 17,6 Lip 53.4 Hc	4	710 Kcal 28,1 Prot 26,6 Lip 88.4 Hc	5	
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras salchichas frankfurt con tomate Patatas dado Danonino Petidino Pan integral		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas con pescado Burger meat de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		
758 Kcal 34,6 Prot 29,8 Lip 85.9 Hc	8	538 Kcal 23,6 Prot 20,3 Lip 131.9 Hc	9	649 Kcal 22,9 Prot 21,8 Lip 89.5 Hc	10	379 Kcal 29,5 Prot 12 Lip 37.6 Hc	11	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc	12
Espirales con tomate y atún Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
623 Kcal 19,8 Prot 31,2 Lip 64.3 Hc	15	596 Kcal 30,7 Prot 14,8 Lip 83.9 Hc	16	723 Kcal 26,3 Prot 32,4 Lip 89.6 Hc	17	587 Kcal 44,3 Prot 22 Lip 49.6 Hc	18	647 Kcal 14,1 Prot 28,1 Lip 83.4 Hc	19
Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan		Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
545 Kcal 17 Prot 19,2 Lip 74.3 Hc	22	677 Kcal 42 Prot 21,9 Lip 80 Hc	23	694 Kcal 25,3 Prot 30,9 Lip 78.1 Hc	24	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc	25	906 Kcal 31,7 Prot 23,8 Lip 139.1 Hc	26
Coditos con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur sabor Pan		Crema de champiñón Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Fruta del tiempo Pan	
404 Kcal 11,4 Prot 6,9 Lip 72.8 Hc	29	715 Kcal 20,1 Prot 27,2 Lip 96.2 Hc	30						
Espirales al ajillo Merluza en salsa de tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras San jacobó Ensalada de lechuga Yogur sabor 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?

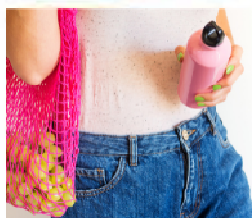


### Si has comido:

- 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 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.