



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	463 Kcal 31,8 Prot 12,9 Lip 56.7 Hc	2	501 Kcal 22,9 Prot 28 Lip 38.9 Hc	3	539 Kcal 39,3 Prot 19,9 Lip 49.8 Hc	4	715 Kcal 27,9 Prot 31,3 Lip 79.6 Hc	5	
	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Danonino Petidino Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
719 Kcal 25,5 Prot 27,6 Lip 91.3 Hc	8	690 Kcal 40 Prot 25,4 Lip 79.7 Hc	9	534 Kcal 20,2 Prot 16,6 Lip 74.9 Hc	10	613 Kcal 29,6 Prot 9,1 Lip 101.4 Hc	11	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	12
Espirales con tomate s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Alubias blancas estofadas Dados de pollo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Merluza a la vasca Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
624 Kcal 27,4 Prot 32,2 Lip 53.6 Hc	15	522 Kcal 19,4 Prot 11,3 Lip 85.5 Hc	16	325 Kcal 16,1 Prot 16,3 Lip 27.9 Hc	17	466 Kcal 37,4 Prot 15,9 Lip 41.4 Hc	18	549 Kcal 23,6 Prot 21,2 Lip 64.8 Hc	19
Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo en salsa Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
559 Kcal 27,8 Prot 10,9 Lip 86.7 Hc	22	663 Kcal 33,1 Prot 27,2 Lip 73.1 Hc	23	763 Kcal 29,2 Prot 38,5 Lip 74.6 Hc	24	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	25	926 Kcal 27,8 Prot 36,7 Lip 119 Hc	26
Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Merluza a la bilbaína Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
622 Kcal 18,7 Prot 21,9 Lip 87 Hc	29	588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 Hc	30						
Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos							

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?

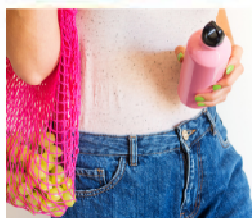


Si has comido:

- 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.