



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|--|----|
| | 520 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.5 Hc | 2 | 509 Kcal 25 Prot 29,1 Lip 34.8 Hc | 3 | 539 Kcal 40,7 Prot 20,1 Lip 47.6 Hc | 4 | 715 Kcal 27,9 Prot 31,3 Lip 79.6 Hc | 5 | |
| | Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Menestra de verduras rehogada Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos | | Sopa de ave 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 | | |
| 712 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 74.5 Hc | 8 | 548 Kcal 20,7 Prot 21,4 Lip 73.6 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 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc | 12 |
| Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos | | Alubias blancas estofadas Tortilla francesa 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 Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| 624 Kcal 27,4 Prot 32,2 Lip 53.6 Hc | 15 | 522 Kcal 23,3 Prot 12 Lip 78.9 Hc | 16 | 271 Kcal 6 Prot 12,2 Lip 33.3 Hc | 17 | 446 Kcal 41,1 Prot 16,7 Lip 29.3 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 Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos | | Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| 541 Kcal 16,6 Prot 16,6 Lip 79.6 Hc | 22 | 641 Kcal 35,3 Prot 27,6 Lip 63.1 Hc | 23 | 763 Kcal 29,2 Prot 38,5 Lip 74.6 Hc | 24 | 425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc | 25 | 926 Kcal 27,8 Prot 36,7 Lip 119 Hc | 26 |
| Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Lentejas estofadas Merluza a la bilbaína Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos | | Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Arroz con tomate Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| 621 Kcal 22,6 Prot 22,6 Lip 80.4 Hc | 29 | 567 Kcal 28,6 Prot 30,2 Lip 41.9 Hc | 30 | | | | | | |
| Espirales al ajillo 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 de soja 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?

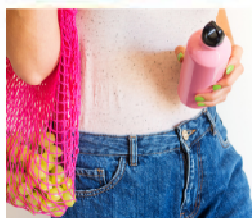


Si has comido:

- 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 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.