



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	503 Kcal 12,3 Prot 15,7 Lip 67.2 Hc	2	499 Kcal 20,2 Prot 27,6 Lip 41.6 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	
	Crema de espárragos Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Danonino Petidino 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		
734 Kcal 29,3 Prot 30,3 Lip 84.4 Hc	8	414 Kcal 11 Prot 18,1 Lip 50.6 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	665 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58.7 Hc	12
Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Pisto de verduras 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 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
582 Kcal 23,9 Prot 31,4 Lip 51 Hc	15	522 Kcal 23,3 Prot 12 Lip 78.9 Hc	16	482 Kcal 11,2 Prot 13,6 Lip 67.6 Hc	17	467 Kcal 38,8 Prot 16,2 Lip 39.3 Hc	18	549 Kcal 23,6 Prot 21,2 Lip 64.8 Hc	19
Verduras variadas rehogadas 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		Crema de puerros 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 sabor 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	516 Kcal 20,5 Prot 24 Lip 53.4 Hc	23	763 Kcal 29,2 Prot 38,5 Lip 74.6 Hc	24	503 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54.5 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		Pisto de verduras 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 Dados de pollo Patatas al vapor 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	588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 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 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?

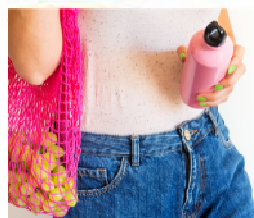


Si has comido:

- 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.