



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes						
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		2	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		3	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		4	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		5			
Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo					
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		8	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		9	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		10	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		11	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		12
Yogur natural Puré de verduras con pescado			Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo		
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		15	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		16	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		17	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		18	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		19
Yogur natural Puré de verduras con pescado			Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo		
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		22	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		23	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc		24	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc		25	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		26
Yogur natural Puré de verduras con pescado			Yogur natural Puré de verduras con pollo			Yogur natural Puré de verduras con ternera			Yogur natural Puré de verduras con pavo			Yogur natural Puré de verduras con pollo		
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc		29	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc		30									
Yogur natural Puré de verduras con pescado			Yogur natural Puré de verduras con pollo											

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?

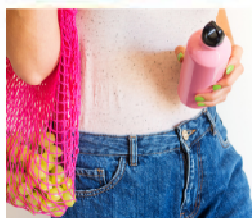


Si has comido:

- 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 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.