



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	520 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.5 Hc 2	501 Kcal 20,4 Prot 26,8 Lip 44,7 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 Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Fruta del tiempo 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
690 Kcal 23,1 Prot 25,8 Lip 91.3 Hc 8		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 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	271 Kcal 6 Prot 12,2 Lip 33.3 Hc 17	437 Kcal 35,1 Prot 14,2 Lip 41.5 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 Tortilla de patata Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
542 Kcal 12,7 Prot 15,9 Lip 86.2 Hc 22	634 Kcal 30,7 Prot 25,4 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 Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo 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	559 Kcal 23,9 Prot 27,9 Lip 51.9 Hc 30			
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 Fruta del tiempo 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?

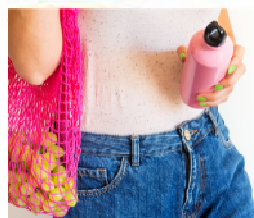


Si has comido:

- 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.