



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 2	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 3	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 4	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 5
	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
	**Puré de patata y zanahoria (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) banana	**Crema de calabacin (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural	**Arroz blanco (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Filete de pavo a la plancha **Manzana asada sin piel (Astringente)
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc 8	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 9	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 10	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 11	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 12
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
**Arroz con zanahoria y calabacin (Astringente) **Filete de pescadilla hervido (Astringente) banana	**Patatas guisadas con zanahoria (Astringente) **(DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Sopa de verduras con arroz (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Crema de calabacin (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc 15	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 16	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 17	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 18	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 19
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
**DE) Sopa de arroz **DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Puré de patata y zanahoria (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) banana	**Crema de calabacin (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural	**Arroz blanco (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Filete de pavo a la plancha **Manzana asada sin piel (Astringente)
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc 22	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 23	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 24	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 25	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 26
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
**Arroz con zanahoria y calabacin (Astringente) **Filete de pescadilla hervido (Astringente) banana	**Patatas guisadas con zanahoria (Astringente) **(DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Sopa de verduras con arroz (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Crema de calabacin (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc 29	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 30			
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano			
**DE) Sopa de arroz **DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Puré de patata y zanahoria (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) banana			

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

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
- 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.

