



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	748 Kcal 30,6 Prot 33,6 Lip 84.3 Hc 2	676 Kcal 24,1 Prot 28,6 Lip 79.4 Hc 3	557 Kcal 44,4 Prot 17,6 Lip 53.4 Hc 4	710 Kcal 28,1 Prot 26,6 Lip 88.4 Hc 5
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas dado Danonino Petitdino	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo	Patatas con pescado Burguer meat de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo
	Stewed lentils Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Vegetables cream Frankfurt sausages Potatoes in dices Petit-suisse	Soup pot Roasted chicken leg quarters Varied vegetables Fruit of season	Potatoes with fish Beef hamburger in sauce Pilaf rice Fruit of season
758 Kcal 34,6 Prot 29,8 Lip 85.9 Hc 8	427 Kcal 17,6 Prot 12,1 Lip 128.9 Hc 9	649 Kcal 22,9 Prot 21,8 Lip 89.5 Hc 10	379 Kcal 29,5 Prot 12 Lip 37.6 Hc 11	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc 12
Espirales con tomate y atún Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Crema de zanahorias con picatostes Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Filete de pollo a la manzana Calabacin salteado Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
Spirals with tomato and tuna Pork loin filet in sauce Roasted sliced potatoes Fruit yogurt	White kidney beans **Tortilla francesa de jamón york Salad of lettuce and corn Fruit of season	Carrot cream Hake delights Lettuce salad Fruit of season	Three delights rice Chicken filet with apple Sautéed courgette Fruit of season	Cocido soup **Cocido completo Fruit of season Bread
623 Kcal 19,8 Prot 31,2 Lip 64.3 Hc 15	596 Kcal 30,7 Prot 14,8 Lip 83.9 Hc 16	723 Kcal 26,3 Prot 32,4 Lip 89.6 Hc 17	587 Kcal 44,3 Prot 22 Lip 49.6 Hc 18	647 Kcal 14,1 Prot 28,1 Lip 83.4 Hc 19
Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo	Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Champiñón y zanahoria Yogur sabor	Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo
Cream of green beans Beef & pork meatballs in sauce Potatoes in dices Fruit of season	Macaroni with tomato Hake to the oven Baked vegetables and potatoes Fruit of season	**Alubias pintas con arroz integral Potato omelette Lettuce salad with tomato Fruit of season	Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks in sauce Mushroom and carrot Fruit yogurt	Stewed potatoes Croquettes and small pies Salad of lettuce and corn Fruit of season
545 Kcal 17 Prot 19,2 Lip 74.3 Hc 22	677 Kcal 42 Prot 21,9 Lip 80 Hc 23	694 Kcal 25,3 Prot 30,9 Lip 78.1 Hc 24	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc 25	764 Kcal 26,9 Prot 28,1 Lip 99 Hc 26
Coditos con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Merluza a la bilbaína Jardinera de verduras Yogur sabor	Crema de champiñón Burguer meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo
**Coditos con salsa de tomate y orégano omelette Lettuce salad Fruit of season	Stewed lentils Fillet hake bilbaina Jardinera of vegetables Fruit yogurt	Mushroom cream Beef hamburger in sauce Roasted sliced potatoes Fruit of season	Cocido soup **Cocido completo Fruit of season Bread	Rice with tomato Gammon in sauce Sautéed Brocoli Fruit of season
404 Kcal 11,4 Prot 6,9 Lip 72.8 Hc 29	715 Kcal 20,1 Prot 27,2 Lip 96.2 Hc 30			
Espirales al ajillo Merluza en salsa de tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo	Crema de verduras San jacob Ensalada de lechuga Yogur sabor			
Spirals with garlic hake fillet in tomato sauce Panache of vegetables Fruit of season	Vegetables cream San jacob Lettuce salad Fruit yogurt			

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.

