



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	520 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.5 Hc 2	501 Kcal 22,9 Prot 28 Lip 38.9 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 **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Tortilla de patata **(DE) Champiñón salteado Fruit of season	Menestra de verduras rehogada Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Danonino Petitdino **(DE) Menestra de verduras rehogada **(DE) Lacón con aceite y pimentón **(DE) Patatas dado Petit-suisse	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Trasero de pollo asado **(DE) Verduras variadas Fruit of season	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo **(DE) Patatas guisadas con verduras **(DE) Hamburguesa de ternera en salsa **(DE) Arroz pilaf Fruit of season
719 Kcal 25,5 Prot 27,6 Lip 91.3 Hc 8	548 Kcal 20,7 Prot 21,4 Lip 73.6 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	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 12
Espirales con tomate s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor **(DE) Espirales con tomate s/g **(DE) Cinta de lomo en salsa **(DE) Patatas panadera Fruit yogurt	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo **(DE) Alubias blancas estofadas **(DE) Tortilla francesa **(DE) Maíz salteado Fruit of season	Crema de zanahorias Merluza a la vasca Verduras y patata Fruta del tiempo **(DE) Crema de zanahorias **(DE) Merluza a la vasca **(DE) Verduras y patata Fruit of season	Arroz con verduras Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo **(DE) Arroz con verduras **(DE) Filete de pollo a la manzana **(DE) Calabacín salteado Fruit of season	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Cocido completo Fruit of season **(DE) 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	466 Kcal 37,4 Prot 15,9 Lip 41.4 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 **(DE) Judías verdes con patatas **(DE) Albóndigas de ternera en salsa **(DE) Patatas dado Fruit of season	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo **(DE) Macarrones con tomate s/g **(DE) Merluza al horno **(DE) Verduras y patatas al horno Fruit of season	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Tomate asado Fruta del tiempo **(DE) Alubias pintas con arroz integral **(DE) Tortilla de patata **(DE) Tomate asado Fruit of season	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur sabor **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Jamoncitos pollo asado en su jugo **(DE) Champiñón y zanahoria Fruit yogurt	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo **(DE) Patatas guisadas con verduras **(DE) Filete de cerdo al ajillo **(DE) Maíz salteado Fruit of season
542 Kcal 12,7 Prot 15,9 Lip 86.2 Hc 22	663 Kcal 33,1 Prot 27,2 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 **(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g **(DE) Tortilla francesa **(DE) Verduras variadas	Lentejas estofadas Merluza a la bilbaína Jardinera de verduras Yogur sabor **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Merluza a la bilbaína **(DE) Jardinera de verduras Fruit yogurt	Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo **(DE) Crema de champiñones **(DE) Hamburguesa de ternera en salsa **(DE) Patatas panadera Fruit of season	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Cocido completo Fruit of season **(DE) Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo **(DE) Arroz con tomate **(DE) Filete de cerdo en salsa **(DE) Brócoli salteado Fruit of season
622 Kcal 18,7 Prot 21,9 Lip 87 Hc 29	588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 Hc 30			
Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo **(DE) Espirales al ajillo s/g **(DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria **(DE) Panaché de verduras rehogadas	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor **(DE) Crema de verduras frescas **(DE) Cinta de lomo asada **(DE) Patatas dado 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.

