



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	748 Kcal 30,6 Prot 33,6 Lip 84.3 Hc	2	600 Kcal 23,5 Prot 33,4 Lip 50,5 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 Pan		Menestra de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas dado Danonino Petitdino Pan integral		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas con pescado Burger meat de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		
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 Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
634 Kcal 21,9 Prot 30,8 Lip 63.8 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
Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan		Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
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 Pan		Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur sabor Pan		Crema de champiñón Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	
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 Pan		Crema de verduras San jacobó Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan							

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	703 Kcal 30,2 Prot 27,6 Lip 86 Hc	2	527 Kcal 28,2 Prot 14,8 Lip 69,1 Hc	3	495 Kcal 25,1 Prot 17,5 Lip 58.1 Hc	4	710 Kcal 28,1 Prot 26,6 Lip 88.4 Hc	5	
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Jamón york a la plancha Patatas dado Danonino Petitdino Pan integral		Sopa de puchero Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas con pescado Burguer meat de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		
758 Kcal 34,6 Prot 29,8 Lip 85.9 Hc	8	427 Kcal 17,6 Prot 12,1 Lip 128.9 Hc	9	608 Kcal 27,5 Prot 20,5 Lip 78.5 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 Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
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	505 Kcal 33,7 Prot 17,7 Lip 49.5 Hc	18	642 Kcal 14 Prot 28,1 Lip 82.5 Hc	19
Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Filete de pollo en salsa Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan		Patatas con verdura Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
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 Pan		Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur sabor Pan		Crema de champiñón Burguer meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	
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 Pan		Crema de verduras San jacobó Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan							

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	562 Kcal 21,2 Prot 21,7 Lip 68.4 Hc <b>2</b>	370 Kcal 10 Prot 17,9 Lip 39.1 Hc <b>3</b>	460 Kcal 26,4 Prot 15,1 Lip 53.5 Hc <b>4</b>	715 Kcal 27,9 Prot 31,3 Lip 79.6 Hc <b>5</b>
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo guisado 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
712 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 74.5 Hc <b>8</b>	420 Kcal 15,3 Prot 13 Lip 64.6 Hc <b>9</b>	524 Kcal 18,7 Prot 19,5 Lip 64.5 Hc <b>10</b>	613 Kcal 29,6 Prot 9,1 Lip 101.4 Hc <b>11</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc <b>12</b>
Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Merluza a la vasca Ensalada de lechuga 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 Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
624 Kcal 27,4 Prot 32,2 Lip 53.6 Hc <b>15</b>	522 Kcal 23,3 Prot 12 Lip 78.9 Hc <b>16</b>	611 Kcal 21,4 Prot 25 Lip 78.9 Hc <b>17</b>	443 Kcal 30,6 Prot 17,2 Lip 38 Hc <b>18</b>	803 Kcal 28 Prot 48,8 Lip 58.6 Hc <b>19</b>
Crema de judías verdes Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo en salsa Champiñón y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
703 Kcal 24,4 Prot 33,4 Lip 72.7 Hc <b>22</b>	641 Kcal 35,3 Prot 27,6 Lip 63.1 Hc <b>23</b>	763 Kcal 29,2 Prot 38,5 Lip 74.6 Hc <b>24</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc <b>25</b>	803 Kcal 27,4 Prot 22,5 Lip 120.2 Hc <b>26</b>
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
621 Kcal 22,6 Prot 22,6 Lip 80.4 Hc <b>29</b>	593 Kcal 28,1 Prot 29,3 Lip 47.5 Hc <b>30</b>			
Espirales al ajillo 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 con tomate Ensalada de lechuga Yogur de soja 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 tupperes 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	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 Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Danonino Petidino 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		
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 Pan sin alérgenos		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado 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	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 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 Yogur sabor 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	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 Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur sabor 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	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 Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	463 Kcal 31,8 Prot 12,9 Lip 56.7 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 Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Danonino Petidino 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		
719 Kcal 25,5 Prot 27,6 Lip 91.3 Hc	8	690 Kcal 40 Prot 25,4 Lip 79.7 Hc	9	543 Kcal 21,5 Prot 17,2 Lip 73.7 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 Pan sin alérgenos		Alubias blancas estofadas Dados de pollo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Filete de pavo al limón 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	584 Kcal 24,2 Prot 16,7 Lip 84 Hc	16	325 Kcal 16,1 Prot 16,3 Lip 27.9 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 Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo en salsa Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
559 Kcal 27,8 Prot 10,9 Lip 86.7 Hc	22	498 Kcal 33,8 Prot 12,7 Lip 62.7 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 Filete de pollo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor 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	
461 Kcal 20,1 Prot 7,2 Lip 77.5 Hc	29	588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 Hc	30						
Espirales al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	520 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.5 Hc <b>2</b>	509 Kcal 25 Prot 29,1 Lip 34.8 Hc <b>3</b>	539 Kcal 40,7 Prot 20,1 Lip 47.6 Hc <b>4</b>	715 Kcal 27,9 Prot 31,3 Lip 79.6 Hc <b>5</b>
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave 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
712 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 74.5 Hc <b>8</b>	548 Kcal 20,7 Prot 21,4 Lip 73.6 Hc <b>9</b>	534 Kcal 20,2 Prot 16,6 Lip 74.9 Hc <b>10</b>	613 Kcal 29,6 Prot 9,1 Lip 101.4 Hc <b>11</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc <b>12</b>
Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado 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 Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
624 Kcal 27,4 Prot 32,2 Lip 53.6 Hc <b>15</b>	522 Kcal 23,3 Prot 12 Lip 78.9 Hc <b>16</b>	271 Kcal 6 Prot 12,2 Lip 33.3 Hc <b>17</b>	446 Kcal 41,1 Prot 16,7 Lip 29.3 Hc <b>18</b>	549 Kcal 23,6 Prot 21,2 Lip 64.8 Hc <b>19</b>
Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate 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 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
541 Kcal 16,6 Prot 16,6 Lip 79.6 Hc <b>22</b>	641 Kcal 35,3 Prot 27,6 Lip 63.1 Hc <b>23</b>	763 Kcal 29,2 Prot 38,5 Lip 74.6 Hc <b>24</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc <b>25</b>	926 Kcal 27,8 Prot 36,7 Lip 119 Hc <b>26</b>
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
621 Kcal 22,6 Prot 22,6 Lip 80.4 Hc <b>29</b>	567 Kcal 28,6 Prot 30,2 Lip 41.9 Hc <b>30</b>			
Espirales al ajillo 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 Yogur de soja 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	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 40,7 Prot 20,1 Lip 47.6 Hc	4	670 Kcal 28,1 Prot 32,5 Lip 62.1 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 Danonino Petidino Pan sin alérgenos		Sopa de ave Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		
734 Kcal 29,3 Prot 30,3 Lip 84.4 Hc	8	548 Kcal 20,7 Prot 21,4 Lip 73.6 Hc	9	543 Kcal 21,5 Prot 17,2 Lip 73.7 Hc	10	613 Kcal 29,6 Prot 9,1 Lip 101.4 Hc	11	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	12
Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Filete de pavo al limón 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 Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
624 Kcal 27,4 Prot 32,2 Lip 53.6 Hc	15	583 Kcal 28,1 Prot 17,5 Lip 77.4 Hc	16	271 Kcal 6 Prot 12,2 Lip 33.3 Hc	17	467 Kcal 38,8 Prot 16,2 Lip 39.3 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 Cinta de lomo a la plancha 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 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
541 Kcal 16,6 Prot 16,6 Lip 79.6 Hc	22	498 Kcal 33,8 Prot 12,7 Lip 62.7 Hc	23	763 Kcal 29,2 Prot 38,5 Lip 74.6 Hc	24	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	25	926 Kcal 27,8 Prot 36,7 Lip 119 Hc	26
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
490 Kcal 9,8 Prot 10,5 Lip 87.4 Hc	29	588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 Hc	30						
Espaguetis al ajillo s/g Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor 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 tupperes 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	503 Kcal 12,3 Prot 15,7 Lip 67.2 Hc	2	499 Kcal 20,2 Prot 27,6 Lip 41.6 Hc	3	539 Kcal 40,7 Prot 20,1 Lip 47.6 Hc	4	715 Kcal 27,9 Prot 31,3 Lip 79.6 Hc	5	
	Crema de espárragos Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Danonino Petidino Pan sin alérgenos		Sopa de ave 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		
734 Kcal 29,3 Prot 30,3 Lip 84.4 Hc	8	414 Kcal 11 Prot 18,1 Lip 50.6 Hc	9	543 Kcal 21,5 Prot 17,2 Lip 73.7 Hc	10	613 Kcal 29,6 Prot 9,1 Lip 101.4 Hc	11	664 Kcal 25,1 Prot 35,7 Lip 60.9 Hc	12
Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Pisto de verduras Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Filete de pavo al limón 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 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
582 Kcal 23,9 Prot 31,4 Lip 51 Hc	15	583 Kcal 28,1 Prot 17,5 Lip 77.4 Hc	16	482 Kcal 11,2 Prot 13,6 Lip 67.6 Hc	17	467 Kcal 38,8 Prot 16,2 Lip 39.3 Hc	18	549 Kcal 23,6 Prot 21,2 Lip 64.8 Hc	19
Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Cinta de lomo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Tortilla de patata Tomate asado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
541 Kcal 16,6 Prot 16,6 Lip 79.6 Hc	22	351 Kcal 21,2 Prot 9,5 Lip 43 Hc	23	763 Kcal 29,2 Prot 38,5 Lip 74.6 Hc	24	502 Kcal 28,9 Prot 17 Lip 56.7 Hc	25	926 Kcal 27,8 Prot 36,7 Lip 119 Hc	26
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Pisto de verduras Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
459 Kcal 24 Prot 8 Lip 70.9 Hc	29	588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 Hc	30						
Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	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 40,7 Prot 20,1 Lip 47.6 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 Danonino Petidino Pan sin alérgenos		Sopa de ave 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		
734 Kcal 29,3 Prot 30,3 Lip 84.4 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 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	12
Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado 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 Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
624 Kcal 27,4 Prot 32,2 Lip 53.6 Hc	15	522 Kcal 23,3 Prot 12 Lip 78.9 Hc	16	271 Kcal 6 Prot 12,2 Lip 33.3 Hc	17	467 Kcal 38,8 Prot 16,2 Lip 39.3 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 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 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
541 Kcal 16,6 Prot 16,6 Lip 79.6 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 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	25	926 Kcal 27,8 Prot 36,7 Lip 119 Hc	26
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
621 Kcal 22,6 Prot 22,6 Lip 80.4 Hc	29	588 Kcal 26,3 Prot 29,7 Lip 51.8 Hc	30						
Espirales al ajillo 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 Yogur sabor 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	494 Kcal 24,9 Prot 18 Lip 60 Hc	2	537 Kcal 25,6 Prot 21,4 Lip 58,5 Hc	3	550 Kcal 42,5 Prot 19,3 Lip 50 Hc	4	586 Kcal 28,3 Prot 19,6 Lip 72,7 Hc	5	
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras rehogada Filete de pavo al limón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		
571 Kcal 26,4 Prot 16,3 Lip 78,1 Hc	8	558 Kcal 22,5 Prot 20,6 Lip 76 Hc	9	504 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 66,7 Hc	10	608 Kcal 35,7 Prot 8 Lip 96,3 Hc	11	670 Kcal 36,3 Prot 27,7 Lip 68 Hc	12
Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias Merluza a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Hamburguesa a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	
578 Kcal 30,7 Prot 24 Lip 55,4 Hc	15	494 Kcal 25,1 Prot 9,9 Lip 74,8 Hc	16	245 Kcal 8,7 Prot 10,8 Lip 27,8 Hc	17	449 Kcal 38,2 Prot 13,6 Lip 41,7 Hc	18	461 Kcal 23,5 Prot 9,6 Lip 67,7 Hc	19
Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Macarrones al ajillo Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Tomate asado Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	
509 Kcal 17,7 Prot 14,1 Lip 76 Hc	22	548 Kcal 32,5 Prot 19,3 Lip 63 Hc	23	634 Kcal 29,6 Prot 26,8 Lip 67,7 Hc	24	710 Kcal 41 Prot 27 Lip 72,4 Hc	25	554 Kcal 25,3 Prot 7,7 Lip 93 Hc	26
Macarrones al ajillo Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Merluza a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Crema de champiñones Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Dados de pollo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	
471 Kcal 24,3 Prot 8,4 Lip 72,8 Hc	29	383 Kcal 21,1 Prot 10,2 Lip 49,2 Hc	30						
Espirales al ajillo Merluza al horno Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan							

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	494 Kcal 24,9 Prot 18 Lip 60 Hc	2	537 Kcal 25,6 Prot 21,4 Lip 58,5 Hc	3	550 Kcal 42,5 Prot 19,3 Lip 50 Hc	4	737 Kcal 31,7 Prot 22,3 Lip 79,2 Hc	5	
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras rehogada Filete de pavo al limón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas con pescado Burguer meat a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		
741 Kcal 27,6 Prot 30,6 Lip 87,2 Hc	8	558 Kcal 22,5 Prot 20,6 Lip 76 Hc	9	545 Kcal 22 Prot 15,8 Lip 77,3 Hc	10	635 Kcal 24,3 Prot 16,3 Lip 96,3 Hc	11	767 Kcal 52,2 Prot 29,3 Lip 72,5 Hc	12
Espirales con tomate Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias Merluza a la vasca Verduras y patata Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Merluza a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Trasero de pollo asado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	
578 Kcal 30,7 Prot 24 Lip 55,4 Hc	15	535 Kcal 25,8 Prot 11,5 Lip 80,6 Hc	16	245 Kcal 8,7 Prot 10,8 Lip 27,8 Hc	17	449 Kcal 38,2 Prot 13,6 Lip 41,7 Hc	18	461 Kcal 23,5 Prot 9,6 Lip 67,7 Hc	19
Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Tomate asado Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	
552 Kcal 18,4 Prot 15,8 Lip 82 Hc	22	548 Kcal 32,5 Prot 19,3 Lip 63 Hc	23	634 Kcal 29,6 Prot 26,8 Lip 67,7 Hc	24	710 Kcal 41 Prot 27 Lip 72,4 Hc	25	697 Kcal 27,5 Prot 11,7 Lip 117,6 Hc	26
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Merluza a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Crema de champiñones Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Dados de pollo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	
471 Kcal 24,3 Prot 8,4 Lip 72,8 Hc	29	383 Kcal 21,1 Prot 10,2 Lip 49,2 Hc	30						
Espirales al ajillo Merluza al horno Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras frescas Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan							

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 tupperes 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	748 Kcal 30,6 Prot 33,6 Lip 84.3 Hc	2	600 Kcal 23,5 Prot 33,4 Lip 50,5 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 Pan		Menestra de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas dado Danonino Petitdino Pan integral		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas con pescado Burguer meat de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		
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 Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
634 Kcal 21,9 Prot 30,8 Lip 63.8 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
Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan		Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
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 Pan		Lentejas estofadas Merluza a la bilbaina Jardinera de verduras Yogur sabor Pan		Crema de champiñón Burguer meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	
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 Pan		Crema de verduras San jacob Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan							

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.