



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

473 Kcal 23,3 Prot 16,9 Lip 58,9 Hc	10	529 Kcal 23,2 Prot 11 Lip 73 Hc	11	473 Kcal 26,6 Prot 9,2 Lip 68,9 Hc	12	670 Kcal 37,2 Prot 44,9 Lip 66,5 Hc	13	700 Kcal 41,9 Prot 15 Lip 96,8 Hc	14
Lentejas estofadas Tortilla francesa Tomate asado Fruta del tiempo Pan		Crema de puerros Merluza al horno Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Ragut de ternera Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	
508 Kcal 25,8 Prot 13,1 Lip 69,5 Hc	17	528 Kcal 23,1 Prot 20,1 Lip 70 Hc	18	359 Kcal 23,5 Prot 8,1 Lip 43,5 Hc	19	450 Kcal 26,7 Prot 17,7 Lip 44,8 Hc	20	621 Kcal 34,1 Prot 19,5 Lip 73,9 Hc	21
Espirales al ajillo Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan integral		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	
482 Kcal 27,5 Prot 12,1 Lip 64,4 Hc	24	548 Kcal 24,6 Prot 18,4 Lip 69,5 Hc	25	504 Kcal 24,6 Prot 17,3 Lip 64,7 Hc	26	610 Kcal 23,4 Prot 12,5 Lip 99,1 Hc	27	681 Kcal 47,2 Prot 25,4 Lip 63,8 Hc	28
Crema de champiñones Cinta de lomo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Espirales al ajillo Merluza a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Merluza al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	
632 Kcal 31 Prot 17,9 Lip 75,4 Hc	31								
Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Arroz integral con champiñón 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.

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor.

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



Día internacional de la educación 24 de enero

Implantado por la ONU por su evidente importancia para todo el mundo, siendo una educación de calidad el cuarto objetivo de desarrollo sostenible.



Además de ser un derecho fundamental, es la base de una sociedad mejor: justa, igualitaria y autosuficiente. Y eso se debe a que, gracias a ella, aumenta la productividad de las personas, lo que hace aumentar el nivel económico de un país, aumentando así el bienestar social y la calidad de vida.

Teniendo todo eso en cuenta, gracias a la educación se puede combatir la pobreza y reducir las desigualdades.



Lengua y literatura, matemáticas, historia, física y química, arte, música, geografía, biología... Hay mucho por aprender.

Pero también hay que tener en cuenta la educación nutricional: aprender a comer de forma sana y equilibrada.