



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

542 Kcal 24,8 Prot 19,4 Lip 67.5 Hc **10** 645 Kcal 22,7 Prot 22,1 Lip 78.3 Hc **11** 618 Kcal 28,8 Prot 19,7 Lip 80.3 Hc **12** 433 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67 Hc **13** 788 Kcal 41,7 Prot 20,3 Lip 107.4 Hc **14**

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Tomate asado
Yogur sabor
Pan

Crema de puerros
Filete de merluza en salsa de tomate y
zanahoria
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con tomate
Filete de cerdo al ajillo
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

564 Kcal 25,8 Prot 16,4 Lip 76 Hc **17** 528 Kcal 23,1 Prot 20,1 Lip 70 Hc **18** 609 Kcal 31,2 Prot 28 Lip 53.6 Hc **19** 496 Kcal 25,7 Prot 20,6 Lip 51.6 Hc **20** 621 Kcal 34,1 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc **21**

Espirales con tomate
Merluza al horno
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla francesa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes rehogadas
Cinta de lomo asada
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Patatas guisadas con verduras
Dados de pollo
Maíz salteado
Fruta del tiempo
Pan

441 Kcal 25,3 Prot 15 Lip 49.8 Hc **24** 809 Kcal 24,5 Prot 37,1 Lip 93.5 Hc **25** 542 Kcal 23,7 Prot 17,9 Lip 72.6 Hc **26** 716 Kcal 24,4 Prot 20,5 Lip 106.9 Hc **27** 433 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67 Hc **28**

Crema de verduras frescas
Cinta de lomo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate
Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Gelatina de sabores
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

795 Kcal 30,4 Prot 31,7 Lip 87.1 Hc **31**

Crema de espárragos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kiloenergías, 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.