



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc **10** 201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc **11** 426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc **12** 530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc **13** 383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc **14**

Sopa de arroz  
Filete de pollo a la plancha  
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria  
Pescado hervido  
Plátano

Crema de calabacín  
Jamonicitos de pollo asado en su jugo  
Yogur desnatado natural

Arroz blanco  
Tortilla francesa  
Plátano

Crema de patata y arroz  
Filete de pavo a la plancha  
Manzana asada sin piel

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc **17**

206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc **18**

413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc **19**

387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc **20**

319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc **21**

Arroz con zanahoria y calabacín  
Filete de pescadilla hervido  
Plátano

Patatas guisadas con zanahoria  
Filete de pollo a la plancha  
Manzana pelada y troceada

Crema de patata y arroz  
Tortilla francesa  
Plátano

Sopa de verduras con arroz  
Jamonicitos de pollo asado en su jugo  
Manzana pelada y troceada

Crema de calabacín  
Pescado hervido  
Yogur desnatado natural

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc **24**

201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc **25**

426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc **26**

530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc **27**

383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc **28**

Sopa de arroz  
Filete de pollo a la plancha  
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria  
Pescado hervido  
Plátano

Crema de calabacín  
Jamonicitos de pollo asado en su jugo  
Yogur desnatado natural

Arroz blanco  
Tortilla francesa  
Plátano

Crema de patata y arroz  
Filete de pavo a la plancha  
Manzana asada sin piel

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc **31**

Arroz con zanahoria y calabacín  
Filete de pescadilla hervido  
Plátano

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.