



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

531 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 65,1 Hc **10** 634 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 75,9 Hc **11** 603 Kcal 23,5 Prot 21,7 Lip 78,4 Hc **12** 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc **13** 777 Kcal 40,4 Prot 21,1 Lip 104,3 Hc **14**

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Tomate asado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos

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

Macarrones con tomate s/g  
Filete de cerdo al ajillo  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

539 Kcal 20,1 Prot 14,6 Lip 80,5 Hc **17** 518 Kcal 21,3 Prot 20,9 Lip 67,6 Hc **18** 598 Kcal 29,4 Prot 28,7 Lip 51,2 Hc **19** 485 Kcal 23,1 Prot 21,2 Lip 50,7 Hc **20** 610 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 71,5 Hc **21**

Espirales con tomate s/g  
Merluza al horno  
Brócoli salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

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

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

Sopa de ave s/g  
Albóndigas de ternera en salsa  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

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

471 Kcal 25,7 Prot 12,9 Lip 62 Hc **24** 784 Kcal 18,8 Prot 35,2 Lip 98 Hc **25** 531 Kcal 21,9 Prot 18,7 Lip 70,2 Hc **26** 705 Kcal 22,6 Prot 21,3 Lip 104,5 Hc **27** 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc **28**

Crema de champiñones  
Cinta de lomo a la plancha  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Espirales con tomate s/g  
Merluza en salsa verde  
Zanahoria asada  
Gelatina de sabores  
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Calabacín salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

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

Sopa de ave s/g  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

761 Kcal 30,5 Prot 29,6 Lip 82,3 Hc **31**

Crema de espárragos  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral con champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

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.