



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

585 Kcal 33 Prot 24,2 Lip 59,7 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
Filete de pavo en salsa
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** 631 Kcal 36,4 Prot 23,8 Lip 74,5 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
Filete de pollo en salsa
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** 633 Kcal 41 Prot 26,1 Lip 63,1 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
Ragut de pavo
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.