



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

510 Kcal 25,2 Prot 20,6 Lip 55.1 Hc **10** 634 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 75.9 Hc **11** 602 Kcal 27,4 Prot 22,4 Lip 71.8 Hc **12** 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc **13** 777 Kcal 40,4 Prot 21,1 Lip 104.3 Hc **14**

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Tomate asado
Yogur de soja
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
Filete de cerdo al ajillo
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

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

553 Kcal 24 Prot 17,2 Lip 73.7 Hc **17** 518 Kcal 21,3 Prot 20,9 Lip 67.6 Hc **18** 577 Kcal 31,6 Prot 29,2 Lip 41.3 Hc **19** 485 Kcal 24,4 Prot 21,4 Lip 48.5 Hc **20** 610 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 71.5 Hc **21**

Espirales con tomate
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 de soja
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
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** 798 Kcal 22,7 Prot 37,9 Lip 91.1 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** 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc **28**

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

Espirales con tomate
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
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: 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.