



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	<b>10</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	<b>11</b>	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	<b>12</b>	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	<b>13</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	<b>14</b>
Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	<b>17</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	<b>18</b>	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	<b>19</b>	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	<b>20</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	<b>21</b>
Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	<b>24</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	<b>25</b>	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	<b>26</b>	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	<b>27</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	<b>28</b>
Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	<b>31</b>								
Yogur natural Puré de verduras con pescado									

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.



[www.alcesa.es](http://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.