



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
531 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 65,1 Hc <b>10</b>	634 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 75,9 Hc <b>11</b>	602 Kcal 27,4 Prot 22,4 Lip 71,8 Hc <b>12</b>	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc <b>13</b>	777 Kcal 40,4 Prot 21,1 Lip 104,3 Hc <b>14</b>
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 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 Jamonicitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
553 Kcal 24 Prot 17,2 Lip 73,7 Hc <b>17</b>	518 Kcal 21,3 Prot 20,9 Lip 67,6 Hc <b>18</b>	598 Kcal 29,4 Prot 28,7 Lip 51,2 Hc <b>19</b>	485 Kcal 24,4 Prot 21,4 Lip 48,5 Hc <b>20</b>	610 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 71,5 Hc <b>21</b>
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 sabor 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 <b>24</b>	798 Kcal 22,7 Prot 37,9 Lip 91,1 Hc <b>25</b>	531 Kcal 21,9 Prot 18,7 Lip 70,2 Hc <b>26</b>	705 Kcal 22,6 Prot 21,3 Lip 104,5 Hc <b>27</b>	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc <b>28</b>
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 <b>31</b>				
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.