



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

699 Kcal 29,8 Prot 30,9 Lip 76.8 Hc **10** 570 Kcal 27,8 Prot 19,4 Lip 69.6 Hc **11** 774 Kcal 22 Prot 30,6 Lip 101.6 Hc **12** 630 Kcal 30,6 Prot 24 Lip 71.7 Hc **13** 531 Kcal 43 Prot 17,2 Lip 49.5 Hc **14**

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor
Pan

Crema de puerro
Merluza con queso y tomate sobre puré de patata
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con tomate
Jamón y queso empanado
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan integral

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan

545 Kcal 23,3 Prot 15,1 Lip 77.4 Hc **17** 223 Kcal 3,8 Prot 11,8 Lip 25.8 Hc **18** 643 Kcal 29,5 Prot 31 Lip 57.5 Hc **19** 590 Kcal 22,4 Prot 26,7 Lip 62.8 Hc **20** 628 Kcal 13,7 Prot 27,9 Lip 79.5 Hc **21**

Coditos con tomate
ventresca de merluza a la provenzal
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Judías blancas con calabaza y patata
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

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

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas estofadas
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

508 Kcal 25,5 Prot 16 Lip 64.2 Hc **24** 685 Kcal 31,6 Prot 16,7 Lip 100.3 Hc **25** 700 Kcal 29,1 Prot 28,9 Lip 83.8 Hc **26** 764 Kcal 23,9 Prot 27,7 Lip 104.1 Hc **27** 630 Kcal 30,6 Prot 24 Lip 71.7 Hc **28**

Crema de champiñón
Lomo de sajonia plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate y jamón york
Merluza en salsa verde
zanahoria asada
Gelatina de sabores
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Delicias de merluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

498 Kcal 20,8 Prot 9,7 Lip 77.7 Hc **31**

Lasaña de ternera y requeson
Crema de espárragos
Fruta del tiempo
Pan

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.