



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
699 Kcal 29.8 Prot 30.9 Lip 76.8 Hc Lentejas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	570 Kcal 27.8 Prot 19.4 Lip 69.6 Hc Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	774 Kcal 22 Prot 30.6 Lip 101.6 Hc Macarrones con tomate Jamón y queso empanado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan integral	630 Kcal 30.6 Prot 24 Lip 71.7 Hc Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	531 Kcal 43 Prot 17.2 Lip 49.5 Hc 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 Coditos con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	223 Kcal 3.8 Prot 11.8 Lip 25.8 Hc Judías blancas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	615 Kcal 27.3 Prot 29.3 Lip 58.2 Hc Crema de judías verdes Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan	590 Kcal 22.4 Prot 26.7 Lip 62.8 Hc Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	628 Kcal 13.7 Prot 27.9 Lip 79.5 Hc Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
508 Kcal 25.5 Prot 16 Lip 64.2 Hc Crema de champiñón Lomo de sajonia plancha Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan	685 Kcal 31.6 Prot 16.7 Lip 100.3 Hc Espirales con tomate y jamón york Merluza en salsa verde zanahoria asada Gelatina de sabores Pan	700 Kcal 29.1 Prot 28.9 Lip 83.8 Hc Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	764 Kcal 23.9 Prot 27.7 Lip 104.1 Hc Arroz con verduras Delicias de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	630 Kcal 30.6 Prot 24 Lip 71.7 Hc Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
498 Kcal 20.8 Prot 9.7 Lip 77.7 Hc Crema de espárragos Lasaña de ternera y requesón Fruta del tiempo Pan	31			

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

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.