



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

542 Kcal 24,8 Prot 19,4 Lip 67.5 Hc	<b>10</b>	520 Kcal 30,4 Prot 8,3 Lip 70.3 Hc	<b>11</b>	613 Kcal 29,2 Prot 21,7 Lip 74.2 Hc	<b>12</b>	433 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67 Hc	<b>13</b>	788 Kcal 42,2 Prot 20,3 Lip 106.7 Hc	<b>14</b>
Lentejas estofadas Tortilla de patata Tomate asado Yogur sabor Pan		Crema de puerros Filete de pollo al limón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Filete de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	
685 Kcal 28,1 Prot 25,4 Lip 83.2 Hc	<b>17</b>	528 Kcal 23,1 Prot 20,1 Lip 70 Hc	<b>18</b>	609 Kcal 31,2 Prot 28 Lip 53.6 Hc	<b>19</b>	496 Kcal 26,2 Prot 20,6 Lip 50.9 Hc	<b>20</b>	621 Kcal 34,1 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc	<b>21</b>
Espirales con tomate Filete de pavo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan integral		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan		Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	
482 Kcal 27,5 Prot 12,1 Lip 64.4 Hc	<b>24</b>	781 Kcal 31,7 Prot 34,7 Lip 83 Hc	<b>25</b>	542 Kcal 23,7 Prot 17,9 Lip 72.6 Hc	<b>26</b>	694 Kcal 23,4 Prot 21,5 Lip 100.5 Hc	<b>27</b>	433 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67 Hc	<b>28</b>
Crema de champiñones Cinta de lomo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate Filete de pollo al ajillo Zanahoria asada Gelatina de sabores Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
772 Kcal 32,3 Prot 28,8 Lip 84.7 Hc	<b>31</b>								
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Arroz integral con champiñón 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](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.