



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| 542 Kcal 24,8 Prot 19,4 Lip 67,5 Hc | 10 | 520 Kcal 30,4 Prot 8,3 Lip 70,3 Hc | 11 | 613 Kcal 29,2 Prot 21,7 Lip 74,2 Hc | 12 | 433 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67 Hc | 13 | 788 Kcal 42,2 Prot 20,3 Lip 106,7 Hc | 14 |
|-------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|

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 | 17 | 528 Kcal 23,1 Prot 20,1 Lip 70 Hc | 18 | 609 Kcal 31,2 Prot 28 Lip 53,6 Hc | 19 | 496 Kcal 26,2 Prot 20,6 Lip 50,9 Hc | 20 | 621 Kcal 34,1 Prot 19,5 Lip 73,9 Hc | 21 |
|-------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|

Espiraless 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 | 24 | 781 Kcal 31,7 Prot 34,7 Lip 83 Hc | 25 | 542 Kcal 23,7 Prot 17,9 Lip 72,6 Hc | 26 | 694 Kcal 23,4 Prot 21,5 Lip 100,5 Hc | 27 | 433 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67 Hc | 28 |
|-------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|

Crema de champiñones
Cinta de lomo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Espiraless 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 | 31 |
|-------------------------------------|-----------|

Crema de espárragos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral con champiñón
Fruta del tiempo
Pan

Leyendas:
Kcal: Kilot calorías, 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

¿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.