



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

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	10	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	11	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	12	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	13	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	14
------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Sopa de arroz
Filete de pollo a la plancha
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria
Pescado hervido
Plátano

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Yogur desnatado natural

Arroz blanco
Tortilla francesa
Plátano

Crema de patata y arroz
Filete de pavo a la plancha
Manzana asada sin piel

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	17	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	18	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	19	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	20	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	21
------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de pescadilla hervido
Plátano

Patatas guisadas con zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Manzana pelada y troceada

Crema de patata y arroz
Tortilla francesa
Plátano

Sopa de verduras con arroz
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Manzana pelada y troceada

Crema de calabacín
Pescado hervido
Yogur desnatado natural

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	24	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	25	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	26	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	27	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	28
------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Sopa de arroz
Filete de pollo a la plancha
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria
Pescado hervido
Plátano

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Yogur desnatado natural

Arroz blanco
Tortilla francesa
Plátano

Crema de patata y arroz
Filete de pavo a la plancha
Manzana asada sin piel

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	31
------------------------------------	-----------

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de pescadilla hervido
Plátano

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kj: 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.



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

542 Kcal 24,8 Prot 19,4 Lip 67.5 Hc **10** 645 Kcal 22,7 Prot 22,1 Lip 78.3 Hc **11** 514 Kcal 27,3 Prot 10,8 Lip 74.7 Hc **12** 965 Kcal 40,8 Prot 47,5 Lip 92.1 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 merluza en salsa de tomate y
zanahoria
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con tomate
Filete de pavo a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido Vegano
Cocido vegano
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan

564 Kcal 25,8 Prot 16,4 Lip 76 Hc **17** 528 Kcal 23,1 Prot 20,1 Lip 70 Hc **18** 504 Kcal 27,3 Prot 18,1 Lip 53 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**

Espirales con tomate
Merluza al horno
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla francesa
Zanahoria vichy
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes rehogadas
Filete de pavo a la plancha
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

420 Kcal 24,2 Prot 5,4 Lip 66.5 Hc **24** 809 Kcal 24,5 Prot 37,1 Lip 93.5 Hc **25** 542 Kcal 23,7 Prot 17,9 Lip 72.6 Hc **26** 716 Kcal 24,4 Prot 20,5 Lip 106.9 Hc **27** 965 Kcal 40,8 Prot 47,5 Lip 92.1 Hc **28**

Crema de champiñones
Filete de pavo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate
Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Gelatina de sabores
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido Vegano
Cocido vegano
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

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.



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

531 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 65,1 Hc	10	634 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 75,9 Hc	11	602 Kcal 27,4 Prot 22,4 Lip 71,8 Hc	12	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc	13	777 Kcal 40,4 Prot 21,1 Lip 104,3 Hc	14
-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------

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
Jamoncitos de pollo en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

553 Kcal 24 Prot 17,2 Lip 73,7 Hc	17	518 Kcal 21,3 Prot 20,9 Lip 67,6 Hc	18	598 Kcal 29,4 Prot 28,7 Lip 51,2 Hc	19	485 Kcal 24,4 Prot 21,4 Lip 48,5 Hc	20	610 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 71,5 Hc	21
-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

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	24	798 Kcal 22,7 Prot 37,9 Lip 91,1 Hc	25	531 Kcal 21,9 Prot 18,7 Lip 70,2 Hc	26	705 Kcal 22,6 Prot 21,3 Lip 104,5 Hc	27	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc	28
-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

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	31
-------------------------------------	-----------

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.



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

585 Kcal 33 Prot 24,2 Lip 59,7 Hc	10	634 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 75,9 Hc	11	603 Kcal 23,5 Prot 21,7 Lip 78,4 Hc	12	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc	13	777 Kcal 40,4 Prot 21,1 Lip 104,3 Hc	14
-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------

Lentejas estofadas
Filete de pavo en salsa
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 s/g
Filete de cerdo al ajillo
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

539 Kcal 20,1 Prot 14,6 Lip 80,5 Hc	17	631 Kcal 36,4 Prot 23,8 Lip 74,5 Hc	18	598 Kcal 29,4 Prot 28,7 Lip 51,2 Hc	19	485 Kcal 23,1 Prot 21,2 Lip 50,7 Hc	20	610 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 71,5 Hc	21
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Espirales con tomate s/g
Merluza al horno
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas
Filete de pollo en salsa
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 s/g
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	24	784 Kcal 18,8 Prot 35,2 Lip 98 Hc	25	633 Kcal 41 Prot 26,1 Lip 63,1 Hc	26	705 Kcal 22,6 Prot 21,3 Lip 104,5 Hc	27	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc	28
-----------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

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

Espirales con tomate s/g
Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Gelatina de sabores
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Ragut de pavo
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 s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

761 Kcal 30,5 Prot 29,6 Lip 82,3 Hc	31
-------------------------------------	-----------

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
395 Kcal 11 Prot 16,4 Lip 48 Hc	509 Kcal 28,6 Prot 9,1 Lip 67,9 Hc	602 Kcal 27,4 Prot 22,4 Lip 71,8 Hc	445 Kcal 26 Prot 34 Lip 47 Hc	777 Kcal 40,4 Prot 21,1 Lip 104,3 Hc
10	11	12	13	14
Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate asado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de pollo al limón 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 Ragut de ternera Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
671 Kcal 25,6 Prot 25,8 Lip 81,5 Hc	502 Kcal 12,9 Prot 16,1 Lip 65,5 Hc	546 Kcal 25,3 Prot 28,5 Lip 46 Hc	485 Kcal 24,4 Prot 21,4 Lip 48,5 Hc	610 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 71,5 Hc
17	18	19	20	21
Espirales con tomate Filete de pavo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras 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	777 Kcal 32,9 Prot 37,3 Lip 74,5 Hc	394 Kcal 9,9 Prot 14,9 Lip 53,1 Hc	683 Kcal 21,6 Prot 22,3 Lip 98,1 Hc	473 Kcal 35,1 Prot 15,3 Lip 48,1 Hc
24	25	26	27	28
Crema de champiñones Cinta de lomo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo al ajillo Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
761 Kcal 30,5 Prot 29,6 Lip 82,3 Hc				
31				
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.