



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	631 Kcal 33,6 Prot 16 Lip 84.5 Hc <b>1</b>	688 Kcal 30 Prot 27,4 Lip 83.2 Hc <b>2</b>	771 Kcal 21,5 Prot 24,8 Lip 113.8 Hc <b>3</b>	647 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 76.7 Hc <b>4</b>
	Macarrones gratinados con queso Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Arroz con pollo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
665 Kcal 29,4 Prot 23,8 Lip 81.7 Hc <b>7</b>	747 Kcal 26,5 Prot 25,3 Lip 101.8 Hc <b>8</b>	501 Kcal 21,4 Prot 20,8 Lip 62.8 Hc <b>9</b>	619 Kcal 24,8 Prot 28 Lip 66.1 Hc <b>10</b>	498 Kcal 28,4 Prot 17,6 Lip 54.7 Hc <b>11</b>
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Burger meat de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Filete de pollo guisado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
695 Kcal 28,9 Prot 28,8 Lip 82.8 Hc <b>14</b>	529 Kcal 28,2 Prot 13,2 Lip 71.9 Hc <b>15</b>	672 Kcal 27,8 Prot 16,7 Lip 101.3 Hc <b>16</b>	647 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 76.7 Hc <b>17</b>	580 Kcal 31 Prot 18,6 Lip 70.8 Hc <b>18</b>
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Jamón york a la plancha zanahoria asada Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
729 Kcal 31 Prot 35,7 Lip 81.3 Hc <b>21</b>	566 Kcal 23,5 Prot 15,1 Lip 82.2 Hc <b>22</b>	466 Kcal 14,1 Prot 18,2 Lip 59.7 Hc <b>23</b>	585 Kcal 35 Prot 26 Lip 52.3 Hc <b>24</b>	539 Kcal 20,8 Prot 26,7 Lip 52.6 Hc <b>25</b>
Puré de alubias pintas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	Coditos con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta natural Pan	Patatas estofadas Tortilla francesa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo al ajillo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
679 Kcal 30,7 Prot 20,1 Lip 92.5 Hc <b>28</b>				
Espirales con tomate Merluza a la bilbaina Verduritas y patata 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.

**Incorpora 5 al día: 3 raciones de fruta y 2 de verdura.**

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
- Lácteo o fruta
- fruta



## Día mundial de las legumbres 10 de febrero



Establecido en diciembre de 2018, se celebró por primera vez en 2019. Aun así, la ONU y la FAO llevan promoviendo su importancia y su valor desde el 2016 (año internacional de las legumbres).



¿Qué son las legumbres? Son los cultivos que cuyo objetivo es obtener granos secos: arvejas, garbanzos, frijoles, arroz, lentejas... Quedan excluidos, por tanto, los cultivos que se cosechan verdes hortalizas (guisantes verdes, judías verdes...)



Son muchas sus ventajas, tanto para nuestro desarrollo alimentario (básico en todas las dietas del mundo) y agrícola:

- Es uno de los pocos vegetales ricos en proteínas (pueden sustituir a la carne en las dietas de las zonas más pobres), además de bajo en grasa y rico en fibra (reducen el colesterol y el nivel de azúcar en sangre, lo que ayuda a prevenir muchas enfermedades).
- Son cultivos muy abundantes, por lo que el agricultor podrá aprovecharlo para venderlo y alimentar a su familia y comunidad.
- Devuelven al suelo todos sus nutrientes para la siguiente cosecha, lo que ayuda a frenar el cambio climático y el calentamiento global al no tener que utilizar fertilizantes químicos.

