

¿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
-------	--------	-----------	--------	---------

717 Kcal 32,2 Prot 29,2 Lip 83,2 Hc	10	570 Kcal 27,8 Prot 19,4 Lip 69,6 Hc	11	534 Kcal 27,9 Prot 13,2 Lip 74,6 Hc	12	630 Kcal 30,6 Prot 24 Lip 71,7 Hc	13	463 Kcal 30,7 Prot 16,4 Lip 46,5 Hc	14
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor
Pan

Crema de puerro
Merluza con queso y tomate sobre puré de patata
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con tomate
Jamón york a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Filete de pollo en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan

548 Kcal 23,9 Prot 15,5 Lip 76,7 Hc	17	387 Kcal 15,4 Prot 12,5 Lip 59,5 Hc	18	615 Kcal 27,3 Prot 29,3 Lip 58,2 Hc	19	590 Kcal 22,4 Prot 26,7 Lip 62,8 Hc	20	623 Kcal 13,6 Prot 27,9 Lip 78,6 Hc	21
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Coditos con tomate
ventresca de merluza a la provenzal
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan integral

Puré de alubias blancas
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Crema de judías verdes
Cinta de lomo asada
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verdura
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

508 Kcal 25,5 Prot 16 Lip 64,2 Hc	24	685 Kcal 31,6 Prot 16,7 Lip 100,3 Hc	25	700 Kcal 29,1 Prot 28,9 Lip 83,8 Hc	26	712 Kcal 24,1 Prot 21,6 Lip 104,3 Hc	27	962 Kcal 40,3 Prot 46,8 Lip 93,6 Hc	28
-----------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Crema de champiñón
Lomo de sajonia plancha
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate y jamón york
Merluza en salsa verde
zanahoria asada
Gelatina de sabores
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Delicias de merluza
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

741 Kcal 25,8 Prot 28,2 Lip 95 Hc	31
-----------------------------------	-----------

Crema de espárragos
Burguer meat de ternera en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
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.

¿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.

¿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** 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
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 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** 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 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
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 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** 531 Kcal 21,9 Prot 18,7 Lip 70,2 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
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 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

510 Kcal 25,2 Prot 20,6 Lip 55.1 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 de soja
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** 577 Kcal 31,6 Prot 29,2 Lip 41.3 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 de soja
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.

¿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.

¿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.

¿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.

¿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.

¿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.