

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>4 297 Kcal 7,65 Gr 0,41 AGS 22,85 Prot 33,65 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pimentón 13</p> <p>Merluza con tomate y pisto de verduras 4-10T</p> <p>Manzana</p>	<p>5 621 Kcal 10,84 Gr 0,58 AGS 41,55 Prot 85,51 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13</p> <p>Plátano</p>	<p>6 516 Kcal 15,88 Gr 1,99 AGS 27,68 Prot 59,43 HC</p> <p>Macarrones con tomate s/gluten</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Lechuga con zanahoria 13</p> <p>Sandía</p>	<p>7 482 Kcal 16,08 Gr 2,17 AGS 37,24 Prot 46,59 HC</p> <p>7 Crema de calabacín 13</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13</p> <p>Melón</p>	<p>8 533 Kcal 15,90 Gr 0,17 AGS 31,73 Prot 62,45 HC</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bacalao con ajo y perejil 4-10T</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>11 655 Kcal 16,16 Gr 1,48 AGS 35,67 Prot 57,81 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Manzana</p>	<p>12 561 Kcal 10,17 Gr 0,44 AGS 26,32 Prot 92,72 HC</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza asada con verduras salteadas 4-10T</p> <p>Plátano</p>	<p>13 528 Kcal 31,08 Gr 6,63 AGS 16,55 Prot 44,56 HC</p> <p>Crema de verduras 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-13</p> <p>Sandía</p>	<p>14 508 Kcal 13,28 Gr 0,53 AGS 37,08 Prot 57,94 HC</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas 13</p> <p>Pavo en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Melón</p>	<p>15 553 Kcal 18,54 Gr 2,10 AGS 32,79 Prot 54,38 HC</p> <p>Macarrones con carne Sin Gluten 13</p> <p>Pescadilla en salsa 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>18 500 Kcal 18,39 Gr 1,55 AGS 24,26 Prot 79,76 HC</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten, huevo 13</p> <p>Ragout de ternera en salsa con patata al horno 13</p> <p>Manzana</p>	<p>19 701 Kcal 22,31 Gr 3,10 AGS 34,45 Prot 94,89 HC</p> <p>Paella de Verduras</p> <p>Salmón a las finas hierbas con guisantes rehogados 4-10T</p> <p>Plátano</p>	<p>20 568 Kcal 21,79 Gr 2,46 AGS 41,27 Prot 37,44 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Sandía</p>	<p>21 575 Kcal 19,14 Gr 3,38 AGS 53,94 Prot 46,28 HC</p> <p>7 Crema de calabaza 13</p> <p>Pollo asado con patatas provenzales 10T-13</p> <p>Melón</p>	<p>22 612 Kcal 17,17 Gr 0,80 AGS 39,29 Prot 40,58 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Merluza asada 4-10T</p> <p>Lechuga con aceitunas 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>25 712 Kcal 32,78 Gr 7,09 AGS 24,09 Prot 79,07 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Burguermeat a la plancha 1-8</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Manzana</p>	<p>26 451 Kcal 17,33 Gr 1,26 AGS 22,60 Prot 42,29 HC</p> <p>Crema de verduras 13</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga con zanahoria 13</p> <p>Plátano</p>	<p>27 824 Kcal 41,72 Gr 4,08 AGS 47,41 Prot 65,37 HC</p> <p>Sopa de cocido s/gluten ni huevo</p> <p>Cocido completo 13</p> <p>Sandía</p>	<p>28 483 Kcal 12,70 Gr 0,40 AGS 33,09 Prot 58,88 HC</p> <p>Patatas guisadas con pescado 4-13</p> <p>Ragout de pollo con champiñones 10T</p> <p>Melón</p>	<p>29 580 Kcal 17,55 Gr 0,87 AGS 34,45 Prot 58,52 HC</p> <p>Macarrones con tomate s/gluten</p> <p>Bacalao a la riojana 4</p> <p>Lechuga con remolacha 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones. Todos los menús se complementan con la opción de pan. Puede ver el menú en: www.alcoi.es/resolivos R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7- Cacahuete 8- Soja 9- Frutos de cáscara 10- Apio
11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuzes

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días