

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 513 Kcal 17,46 Gr 0,40 AGS 28,89 Prot 72,19 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13</p> <p>8 513 Kcal 22,07 Gr 6,63 AGS 16,06 Prot 59,17 HC Crema de verduras 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patatas fritas 1-8-10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>2 595 Kcal 17,46 Gr 0,40 AGS 28,89 Prot 72,19 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Manzana</p> <p>9 580 Kcal 14,74 Gr 1,04 AGS 39,90 Prot 66,02 HC Espirales con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Filete de pavo al limón</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Pera</p>	<p>3 456 Kcal 11,98 Gr 0,62 AGS 36,30Prot 49,12 HC 7 Crema de zanahoria 13</p> <p>Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13</p> <p>Pera</p> <p>10 450 Kcal 13,31 Gr 2,24 AGS 40,07Prot 43,72 HC Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13</p> <p>Mandarina</p>	<p>4 522 Kcal 12,29Gr 1,66 AGS 27,24 Prot 74,86 HC Arroz tres delicias casero 3</p> <p>Filete de pollo en salsa con verduras salteadas</p> <p>Plátano</p> <p>11 643 Kcal 21,19Gr 0,28 AGS 16,67 Prot 89,86 HC Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con york 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>5 652 Kcal 27,72 Gr 1,52 AGS 26,67Prot 68,52HC Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p> <p>12 632 Kcal 22,86 Gr 5,09 AGS 41,30Prot 52,61HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Cinta de lomo fresca con berenjena salteada</p> <p>Yogur 2</p>
<p>15 500 Kcal 16,25 Gr 1,79 AGS 16,16 Prot 72,78 HC Paella de Verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso y champiñón salteado 2-3</p> <p>Manzana</p>	<p>16 399 Kcal 13,86 Gr 0,31 AGS 27,94 Prot 40,22 HC 7 Crema de calabacín 13</p> <p>Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13</p> <p>Naranja</p>	<p>17 550 Kcal 15,96 Gr 0,64 AGS 33,98Prot 68,76 HC Macarrones gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T Pavo en salsa con guisantes rehogados</p> <p>Pera</p>	<p>18 932 Kcal 41,86Gr 4,05 AGS 50,04 Prot 87,47 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido completo 13</p> <p>Plátano</p>	<p>19 462 Kcal 20,00 Gr 3,52 AGS 29,15Prot 35,83HC Patatas guisadas con verduras 13 Filete de ternera asada</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2</p>
<p>22 547 Kcal 13,86 Gr 3,01 AGS 36,00 Prot 66,15 HC Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T Cinta de lomo adobada con verduras salteadas</p> <p>Manzana</p>	<p>23 556 Kcal 14,53 Gr 0,13 AGS 26,04 Prot 77,88 HC Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13</p> <p>Mandarina</p>	<p>24 506 Kcal 26,35 Gr 7,08 AGS 29,46Prot 33,64 HC Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Pera</p>	<p>25 549 Kcal 16,42Gr 0,00 AGS 37,32 Prot 61,05 HC Crema de verduras 13</p> <p>Pollo asado con patatas horno 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>26 614 Kcal 17,69 Gr 1,85 AGS 35,31Prot 73,89HC Arroz con tomate y verduras</p> <p>Filete de pavo con tomate y orégano Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p>
<p>29 534 Kcal 13,04 Gr 0,75 AGS 30,53 Prot 73,66 HC Paella de Verduras Pavo en salsa con champiñón salteado</p> <p>Manzana</p>	<p>30 396 Kcal 18,17 Gr 0,01 AGS 14,64 Prot 45,81 HC 7 Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3</p> <p>Naranja</p>			

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. 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/tresolivos 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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100

ALÉRGENOS

1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías - Gr: Grasas [g] - AGS: Grasas Saturadas [g]
Prot.: Proteínas [g] - HC: Hidratos de Carbono [g]



Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta



¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."

Emily Dickinson



Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7

DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD

22

DÍA
INTERNACIONAL
MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL
DEL LIBRO

