

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 685 Kcal 22,11 Gr 1,39 AGS 20,53 Prot 92,18 HC Paella de pollo Tortilla de calabacín 3 Lechuga con maíz 13 Manzana	3 487 Kcal 14,87 Gr 2,09 AGS 31,46 Prot 48,89 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Cinta de sajonia Lechuga con zanahoria 13 Mandarina	4 583 Kcal 24,10 Gr 2,62 AGS 25,76Prot 64,79 HC 7 Crema de calabaza y zanahoria 13 Filete de pollo empanado 1 Patata cuadro 13 Pera	5 617 Kcal 17,83Gr 1,80 AGS 28,59 Prot 81,18 HC Macarrones con tomate, aceitunas y albahaca 1-3T-8T-11T Gallo a la menier 1-4-5T-6T-8T-10T-11T Lechuga con soja 8-13 Plátano	6
9 561 Kcal 23,25 Gr 2,87 AGS 38,83 Prot 46,70 HC Judías verdes rehogadas con bacón 13 Contramuslo de pollo asado 10T Patatas fritas 13 Manzana	10 644 Kcal 28,95 Gr 4,43 AGS 20,87 Prot 76,38 HC Arroz con magro Tortilla francesa 3 Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Naranja	11 660 Kcal 35,39 Gr 9,85 AGS 23,04Prot 58,52 HC Patatas a la marinera 4-5-6-13 Burgermeat en salsa 1-8 Lechuga con maíz 13 Pera	12 699 Kcal 24,31Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13 Cocido completo 10T-13 Plátano	13 557 Kcal 26,38 Gr 3,87 AGS 19,01Prot 54,13HC Crema parmentier 13 Bacalao rebozado 1-2T-4-5T-6T-8T-11T Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
16 524 Kcal 24,57 Gr 3,02 AGS 26,25 Prot 47,64 HC Coliflor gratinada 1-2-8T-11T-13 Salmón al limón 4-10T Patata panadera 10T-13 Manzana	17 422 Kcal 15,29 Gr 7,60 AGS 15,95 Prot 53,48 HC 7 Crema de calabacín 13 Albóndigas de carne en salsa 1-8-10T-13 Arroz cocido Mandarina	18 547 Kcal 21,73 Gr 2,64 AGS 19,06Prot 63,32 HC Espirales con tomate y carne 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con zanahoria 13 Pera	19 793 Kcal 28,19Gr 5,04 AGS 52,95 Prot 58,09 HC Alubias pintas estofadas con chorizo Pollo al chilindrón Lechuga con aceitunas 13 Plátano	20 799 Kcal 34,89 Gr 3,96 AGS 20,60Prot 99,29HC Arroz tres delicias casero Varitas de merluza 1-4 Patatas chip Natillas 2

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 blanco o pan integral y agua servida en jarras.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Chao chao excesos

2024

DIC

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

BUENOS HÁBITOS

03 PERSONAS CON DISCAPACIDAD

05 VOLUNTARIADO

10 DERECHOS HUMANOS

11 MONTAÑAS

20 SOLIDARIDAD

21 BALONCESTO

La alimentación saludable es nuestra filosofía, así que afrontamos las fiestas con ilusión, pero controlando los excesos.

Maratón

DEPORTE

MEDIOAMBIENTE

¿Sabías qué...?

El voluntariado ambiental ofrece oportunidades de aprendizaje en áreas como la biología, la ecología y la gestión de recursos naturales.

Este mes tenemos un montón de carreras divertidas a las que apuntarnos ¿Te has apuntado alguna vez?

alcoin