

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**2** 685 Kcal 22,11 Gr 1,39 AGS 20,53 Prot 92,18 HC  
**Paella de Pollo CV.**

**Tortilla de calabacín. 3**

**Lechuga con maíz 13**  
**Manzana**

**9** 492 Kcal 18,80 Gr 1,21 AGS 33,87 Prot 44,35 HC  
**Judías verdes rehogadas CV.**

**Contramuslo de pollo asado CV. 10T**

**Patatas fritas. 13**  
**Manzana**

**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 CV. 4-10T**

**Patata panadera. 10T-13**  
**Manzana**

**3** 440 Kcal 15,19 Gr 1,72 AGS 18,47 Prot 49,44 HC  
**Lentejas estofadas con verduras CV. 1T-13**

**Albóndigas de carne sin alérgenos. 10T**

**Lechuga con zanahoria 13**  
**Mandarina**

**10** 549 Kcal 20,50 Gr 1,25 AGS 15,67 Prot 78,51 HC  
**Arroz con tomate.**

**Tortilla francesa. 3**

**Calabacín rebozado. 1-2T-4T-5T-6T**  
**Naranja**

**17** 421 Kcal 10,92 Gr 1,22 AGS 8,22 Prot 70,85 HC  
**7 Crema de calabacín. 13**

**Albóndigas de carne sin alérgenos. 10T**

**Arroz cocido.**  
**Mandarina**

**4** 583 Kcal 24,10 Gr 2,62 AGS 25,76 Prot 64,79 HC  
**7 Crema de calabaza y zanahoria 13**

**Filete de pollo empanado 1**

**Patata cuadro 13**  
**Pera**

**11** 540 Kcal 20,33 Gr 4,45 AGS 27,94 Prot 54,62 HC  
**Patatas a la marinera CV 4-5-6-13**

**Hamburguesa de ternera casera 10T**

**Lechuga con maíz 13**  
**Pera**

**18** 547 Kcal 21,73 Gr 2,64 AGS 19,06 Prot 63,32 HC  
**Espirales con tomate CV 1-3T-8T-11T**

**Tortilla francesa con queso 2-3**

**Lechuga con zanahoria 13**  
**Pera**

**5** 617 Kcal 17,83 Gr 1,80 AGS 28,59 Prot 81,18 HC  
**Macarrones con tomate, aceitunas y albahaca CV 1-3T-8T-11T**

**Gallo a la menier CV 1-4-5T-6T-8T-10T-11T**

**Lechuga con soja 8-13**  
**Plátano**

**12** 512 Kcal 10,86 Gr 0,54 AGS 28,87 Prot 81,53 HC  
**Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-10T-11T-13**

**Cocido completo sin cerdo 10T-13**

**Plátano**

**19** 679 Kcal 21,29 Gr 4,08 AGS 47,93 Prot 57,49 HC  
**Alubias pintas estofadas con verduras CV**

**Pollo al chilindrón CV**

**Lechuga con aceitunas 13**  
**Plátano**

**6** 557 Kcal 26,38 Gr 3,87 AGS 19,01 Prot 54,13 HC  
**Crema parmentier CV 13**

**Bacalao rebozado 1-2T-4-5T-6T-8T-11T**

**Lechuga con aceitunas 13**  
**Yogur 2**

**20** 824 Kcal 33,59 Gr 3,52 AGS 22,09 Prot 108,89 HC  
**Arroz con tomate**

**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) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

# Chao chao excesos



# DIC

BUENOS HÁBITOS

### DÍAS ESPECIALES

**03 PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

**05 VOLUNTARIADO**

**10 DERECHOS HUMANOS**

**11 MONTAÑAS**

**20 SOLIDARIDAD**

**21 BALONCESTO**

## RECOMENDACIONES

### DESAYUNO



### CENA

Si he comido...

...cenamos


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

## Maratón

DEPORTE



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

### ¿Sabías qué...?

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



MEDIOAMBIENTE