

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- 2** 733 Kcal 22,23 Gr 1,39 AGS 22,17 Prot 102,38 HC
Paella de pollo.
Tortilla de calabacín. 3
- Lechuga con maíz 13**
Manzana
Pan sin frutos secos y soja
- 9** 610 Kcal 23,37 Gr 2,87 AGS 40,47 Prot 56,90 HC
Judías verdes rehogadas con bacón. 13
Contramuslo de pollo asado. 10T
Patatas fritas. 13
Manzana
Pan sin frutos secos y soja
- 16** 573 Kcal 24,69 Gr 3,02 AGS 27,89 Prot 57,84 HC
Coliflor gratinada. 1-2-8T-11T-13
- Salmón al limón. 4-10T**
- Patata panadera. 10T-13**
Manzana
Pan sin frutos secos y soja

- 3** 535 Kcal 14,99 Gr 2,09 AGS 33,10 Prot 59,09 HC
Lentejas estofadas con verduras. 1T-13
Cinta de sajonia.
- Lechuga con zanahoria 13**
Mandarina
Pan sin frutos secos y soja
- 10** 702 Kcal 30,07 Gr 4,55 AGS 22,51 Prot 86,58 HC
Arroz con magro.
Tortilla francesa. 3
- Calabacín rebozado. 1-2T-4T-5T-6T**
Naranja
Pan sin frutos secos y soja
- 17** 612 Kcal 15,55 Gr 7,60 AGS 20,57 Prot 95,67 HC
7 **Crema de calabacín. 13**
- Albóndigas de carne en salsa. 1-8-10T-13**
Arroz cocido.
Mandarina
Pan sin frutos secos y soja

- 4** 632 Kcal 24,22 Gr 2,62 AGS 27,40Prot 74,99 HC
7 **Crema de calabaza y zanahoria 13**
Filete de pollo empanado 1
- Patata cuadro 13**
Pera
Pan sin frutos secos y soja
- 11** 708 Kcal 35,51 Gr 9,85 AGS 24,68Prot 68,72 HC
Patatas a la marinera 4-5-6-13
- Burgermeat en salsa 1-8**
- Lechuga con maíz 13**
Pera
Pan sin frutos secos y soja
- 18** 596 Kcal 21,85 Gr 2,64 AGS 20,70Prot 73,52 HC
Espirales con tomate y carne 1-3T-8T-11T
Tortilla francesa con queso 2-3
- Lechuga con zanahoria 13**
Pera
Pan sin frutos secos y soja

- 5** 666 Kcal 17,95Gr 1,80 AGS 30,23 Prot 91,38 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
Pan sin frutos secos y soja
- 12** 748 Kcal 24,43Gr 3,10 AGS 36,06 Prot 92,33 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13
- Cocido completo 10T-13**
- Plátano**
Pan sin frutos secos y soja
- 19** 842 Kcal 28,31Gr 5,04 AGS 54,59 Prot 68,29 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo
Pollo al chilindrón
- Lechuga con aceitunas 13**
Plátano
Pan sin frutos secos y soja

- 6** 606 Kcal 26,50 Gr 3,87 AGS 20,65Prot 64,33HC
Crema parmentier 13
- Bacalao rebozado 1-2T-4-5T-6T-8T-11T**
Lechuga con aceitunas 13
Yogur 2
Pan sin frutos secos y soja
- 20** 848 Kcal 35,01 Gr 3,96 AGS 22,24Prot 109,49HC
Arroz tres delicias casero
- Varitas de merluza 1-4**
- Patatas chip**
Natillas 2
Pan sin frutos secos y soja

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.

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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoi
Atención nutricional 911 255 100

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)

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
 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

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