

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

9 561 Kcal 23,25 Gr 2,87 AGS 38,83 Prot 46,70 HC
Judías verdes rehogadas con
bacón CV. 13
Contramuslo de pollo asado
CV. 10T
Patatas fritas. 13
Manzana

16 433 Kcal 19,93 Gr 3,00 AGS 24,34 Prot 36,10 HC
Coliflor rehogada.

Salmón al limón CV. 4-10T

Patata panadera. 10T-13
Manzana

3 487 Kcal 14,87 Gr 2,09 AGS 31,46 Prot 48,89 HC
Lentejas estofadas con
verduras CV. 1T-13

Cinta de sajonia.

Lechuga con zanahoria 13
Mandarina

10 562 Kcal 25,10 Gr 3,89 AGS 20,21 Prot 63,82 HC
Arroz con magro CV.

Tortilla francesa. 3

Calabacín salteado.
Naranja

17 563 Kcal 15,43 Gr 7,60 AGS 18,93 Prot 85,47 HC
7 Crema de calabacín. 13

Albóndigas de carne en salsa
CV. 1-8-10T-13
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

11 660 Kcal 35,39 Gr 9,85 AGS 23,04 Prot 58,52 HC
Patatas a la marinera CV
4-5-6-13
Burgermeat en salsa 1-8

Lechuga con maíz 13
Pera

18 516 Kcal 19,43 Gr 1,14 AGS 16,46 Prot 63,27 HC
Espirales con tomate y carne
CV 1-3T-8T-11T
Tortilla francesa 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

12 699 Kcal 24,31 Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13

Cocido completo 10T-13

Plátano

19 793 Kcal 28,19 Gr 5,04 AGS 52,95 Prot 58,09 HC
Alubias pintas estofadas con
chorizo CV
Pollo al chilindrón CV

Lechuga con aceitunas 13
Plátano

6 360 Kcal 15,69 Gr 1,64 AGS 29,77 Prot 15,61 HC
Crema parmentier CV 13

Bacalao al horno 4-10T

Lechuga con aceitunas 13
Yogur de soja 1T-8-9T

13 360 Kcal 15,69 Gr 1,64 AGS 29,77 Prot 15,61 HC
Crema parmentier CV 13

Bacalao al horno 4-10T

Lechuga con aceitunas 13
Yogur de soja 1T-8-9T

20 747 Kcal 34,47 Gr 2,16 AGS 23,34 Prot 82,05 HC
Arroz tres delicias casero

Varitas de merluza 1-4

Patatas chip
Yogur de soja 1T-8-9T

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO

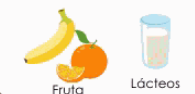


CENA

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



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.

alcoin



MEDIOAMBIENTE