

**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**

16 492 Kcal 14,85 Gr 1,48 AGS 36,94 Prot 50,41 HC

**Coliflor gratinada. 1-2-8T-11T-13**

**Filete de pavo al limón.**

**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**

17 534 Kcal 16,32 Gr 3,91 AGS 25,24 Prot 70,21 HC

7 **Crema de calabacín. 13**

**Hamburguesa de ternera casera. 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**

11 522 Kcal 19,95 Gr 4,36 AGS 24,62 Prot 54,50 HC

**Patatas guisadas con verduras CV 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 y carne CV 1-3T-8T-11T**  
**Tortilla francesa con queso 2-3**

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

5 674 Kcal 22,48 Gr 3,97 AGS 33,47 Prot 79,77 HC

**Macarrones con tomate, aceitunas y albahaca CV 1-3T-8T-11T**

**Filete de ternera en salsa**  
**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**

6 532 Kcal 23,60 Gr 5,44 AGS 41,91 Prot 32,04 HC

**Crema parmentier CV 13**

**Jamoncitos de pollo asado 10T**  
**Lechuga con aceitunas 13**  
**Yogur 2**

20 564 Kcal 21,91 Gr 2,98 AGS 10,11 Prot 80,64 HC

**Arroz tres delicias casero**  
**Albóndigas de carne sin alérgenos 10T**  
**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