

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

<p>689 Kcal 28,62 Gr 3,78 AGS 29,49 Prot 71,13 HC Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Salmón al horno 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p>714 Kcal 43,00 Gr 13,06 AGS 39,15 Prot 39,70 HC Menestra de verduras con bacon 13 Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patata cuadro 13 Mandarina</p>	<p>536 Kcal 27,08 Gr 7,72 AGS 17,78 Prot 53,60 HC Crema de verduras 13 Albóndigas de carne en salsa 1-8-10T Patata al horno 13 Pera</p> <p>650 Kcal 21,98 Gr 4,63 AGS 56,01 Prot 49,91 HC Alubias blancas guisadas con verduras Pollo asado 10T</p> <p>Lechuga con maíz 13 Pera</p>	<p>620 Kcal 12,66 Gr 1,61 AGS 31,33 Prot 92,29 HC Paella mixta 5-6-13 Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Calabacín salteado Plátano</p> <p>Arroz a la marinera 4-5T-6</p> <p>Tortilla de patata 3</p> <p>Zanahoria salteada Plátano</p>	<p>555 Kcal 27,54 Gr 2,83 AGS 16,09 Prot 51,75 HC Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13 Tortilla de calabacín 3</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2</p> <p>547 Kcal 26,84 Gr 3,84 AGS 15,88 Prot 53,97 HC 7 Crema de calabacín 13</p> <p>Bacalao rebozado 1-2T-4-5T-6T-8T-11T Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2</p>
<p>510 Kcal 21,45 Gr 2,26 AGS 19,42 Prot 60,02 HC Espirales carbonara 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla francesa 3 Champiñón salteado Manzana</p>	<p>397 Kcal 14,97 Gr 1,94 AGS 29,54 Prot 36,59 HC Judías verdes rehogadas con tomate 13 Cinta de lomo adobada Patatas fritas 13 Naranja</p>	<p>606 Kcal 22,75 Gr 2,44 AGS 37,66 Prot 52,47 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Gallo en salsa 4-5T-6T-10T Lechuga con aceitunas 13 Pera</p>	<p>702 Kcal 20,57 Gr 4,01 AGS 39,81 Prot 81,92 HC Arroz tres delicias casero</p> <p>Jamoncitos de pollo asado 10T Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>525 Kcal 25,43 Gr 4,24 AGS 26,23 Prot 40,81 HC 7 Crema de zanahoria 13</p> <p>Merluza orly 1-4-8T-11T Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2</p>
<p>450 Kcal 21,24 Gr 1,36 AGS 15,46 Prot 42,53 HC Coliflor rehogada con jamón 13</p> <p>Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con soja 8-13 Manzana</p>	<p>545 Kcal 20,32 Gr 2,48 AGS 27,59 Prot 61,70 HC Crema de verduras 13</p> <p>Filete de pollo empanado 1</p> <p>Patata al horno 13 Naranja</p>	<p>457 Kcal 14,84 Gr 1,62 AGS 11,62 Prot 64,42 HC Macarrones napolitana con tomate y zanahoria 1-3T-8T-11T Palometa al horno con ajo y perejil 4-10T Lechuga con zanahoria 13 Pera</p>	<p>699 Kcal 24,31 Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p>Cocido completo 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>508 Kcal 15,09 Gr 3,03 AGS 30,87 Prot 54,81 HC Patatas a la marinera 4-5-6-13</p> <p>Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Yogur 2</p>

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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 255 100

ALÉRGENOS

1. Gluten	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
2. Leche	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces
3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza	
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo	

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

Aprender a comer bien.



ENE

BUENOS HÁBITOS

DÍAS ESPECIALES

- 01 **AÑO NUEVO** 
- 16 **CROQUETA**
- 24 **EDUCACIÓN**
- 28 **CALENTAMIENTO TERRESTRE**
- 30 **DIA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA**

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carnes	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carnes
 Carnes	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carnes
 Fruto	 Lacteos
	 Fruto

El 24 de enero celebramos el Día Mundial de la Educación. Aprender a comer bien también es educarnos para un futuro sano. ¡Vamos juntos!

¿Cuál es tu deporte favorito?

DEPORTE



¡Empieza el año con energía! Es el mes perfecto para establecer metas saludables e incorporar el deporte a nuestro día a día.

Te invitamos a...

Abrigarnos es una alternativa sostenible este mes, ya que reduce la necesidad de aumentar la calefacción.



MEDIOAMBIENTE