

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>6</b></p> <p><b>13</b> 738 Kcal 28,74 Gr 3,78 AGS 31,13 Prot 81,33 HC <b>Macarrones gratinados tomate y queso.</b> 1-2-3T-8T-11T <b>Salmón al horno.</b> 4-10T</p> <p><b>Lechuga con remolacha</b> 13 <b>Manzana</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>20</b> 568 Kcal 22,57 Gr 2,38 AGS 21,06 Prot 70,22 HC <b>Espirales carbonara.</b> 1-2-3T-8T-11T</p> <p><b>Tortilla francesa.</b> 3 <b>Champiñón salteado.</b> <b>Manzana</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>27</b> 499 Kcal 21,36 Gr 1,36 AGS 17,10 Prot 52,73 HC <b>Coliflor rehogada con jamón.</b> 13</p> <p><b>Tortilla de patata.</b> 3</p> <p><b>Lechuga con soja</b> 8-13 <b>Manzana</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>14</b> 763 Kcal 43,12 Gr 13,06 AGS 40,79 Prot 49,90 HC <b>Menestra de verduras con bacon.</b> 13 <b>Magro de cerdo en salsa.</b></p> <p><b>Patata cuadro.</b> 13 <b>Mandarina</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>21</b> 445 Kcal 15,09 Gr 1,94 AGS 31,18 Prot 46,79 HC <b>Judías verdes rehogadas con tomate.</b> 13 <b>Cinta de lomo adobada.</b> <b>Patatas fritas.</b> 13 <b>Naranja</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>28</b> 593 Kcal 20,44 Gr 2,48 AGS 29,23 Prot 71,90 HC <b>Crema de verduras.</b> 13</p> <p><b>Filete de pollo empanado.</b> 1</p> <p><b>Patata al horno.</b> 13 <b>Naranja</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p>	<p><b>8</b> 585 Kcal 27,20 Gr 7,72 AGS 19,42 Prot 63,80 HC <b>Crema de verduras.</b> 13 <b>Albóndigas de carne en salsa.</b> 1-8-10T <b>Patata al horno.</b> 13 <b>Pera</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>15</b> 699 Kcal 22,10 Gr 4,63 AGS 57,65 Prot 60,11 HC <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> <b>Pollo asado</b> 10T</p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Pera</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>22</b> 655 Kcal 22,87 Gr 2,44 AGS 39,30 Prot 62,67 HC <b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-13 <b>Gallo en salsa</b> 4-5T-6T-10T <b>Lechuga con aceitunas</b> 13 <b>Pera</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>29</b> 506 Kcal 14,96 Gr 1,62 AGS 13,26 Prot 74,62 HC <b>Macarrones napolitana con tomate y zanahoria</b> 1-3T-8T-11T <b>Palometa al horno con ajo y perejil</b> 4-10T <b>Lechuga con zanahoria</b> 13 <b>Pera</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p>	<p><b>9</b> 669 Kcal 12,78 Gr 1,61 AGS 32,97 Prot 102,49 HC <b>Paella mixta</b> 5-6-13 <b>Merluza en salsa</b> 4-10T</p> <p><b>Calabacín salteado</b> <b>Plátano</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>16</b> 795 Kcal 21,00 Gr 1,19 AGS 24,68 Prot 127,48 HC <b>Arroz a la marinera</b> 4-5T-6</p> <p><b>Tortilla de patata</b> 3</p> <p><b>7 Zanahoria salteada</b> <b>Plátano</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>23</b> 750 Kcal 20,69 Gr 4,01 AGS 41,45 Prot 92,12 HC <b>Arroz tres delicias casero</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo asado</b> 10T <b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Plátano</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>30</b> 748 Kcal 24,43 Gr 3,10 AGS 36,06 Prot 92,33 HC <b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p><b>Cocido completo</b> 10T-13</p> <p><b>Plátano</b> <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p>	<p><b>10</b> 604 Kcal 27,66 Gr 2,83 AGS 17,73 Prot 61,95 HC <b>Brócoli gratinado</b> 1-2-8T-11T-13 <b>Tortilla de calabacín</b> 3</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> 13 <b>Yogur</b> 2 <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>17</b> 596 Kcal 26,96 Gr 3,84 AGS 17,52 Prot 64,17 HC <b>7 Crema de calabacín</b> 13</p> <p><b>Bacalao rebozado</b> 1-2T-4-5T-6T-8T-11T <b>Lechuga con zanahoria</b> 13 <b>Yogur</b> 2 <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>24</b> 574 Kcal 25,55 Gr 4,24 AGS 27,87 Prot 51,01 HC <b>7 Crema de zanahoria</b> 13</p> <p><b>Merluza orly</b> 1-4-8T-11T <b>Lechuga con zanahoria</b> 13 <b>Yogur</b> 2 <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p> <p><b>31</b> 557 Kcal 15,21 Gr 3,03 AGS 32,51 Prot 65,01 HC <b>Patatas a la marinera</b> 4-5-6-13</p> <p><b>Merluza en salsa</b> 4-10T</p> <p><b>Lechuga con remolacha</b> 13 <b>Yogur</b> 2 <b>Pan sin frutos secos y soja</b></p>
--	---	--	--	---

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.

**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