

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| <p><b>6</b></p>  | <p><b>13</b></p>   | <p><b>14</b></p>  | <p><b>8</b></p>  | <p><b>9</b></p>  | <p><b>10</b></p>   |
|  | <p>689 Kcal 28,62 Gr 3,78 AGS 29,49 Prot 71,13 HC</p> <p><b>Macarrones gratinados tomate y queso.</b> 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Salmón al horno. 4-10T</p> <p><b>Lechuga con remolacha</b> 13</p> <p><b>Manzana</b></p> | <p>418 Kcal 20,15 Gr 2,20 AGS 15,49 Prot 40,27 HC</p> <p><b>Menestra de verduras.</b> 13</p> <p><b>Tortilla francesa con queso.</b> 2-3</p> <p><b>Patata cuadro.</b> 13</p> <p><b>Mandarina</b></p>   | <p>315 Kcal 11,78 Gr 1,34 AGS 6,73Prot 44,25 HC</p> <p><b>Crema de verduras.</b> 13</p> <p><b>Albóndigas de carne sin alérgenos.</b> 10T</p> <p><b>Patata al horno.</b> 13</p> <p><b>Pera</b></p>            | <p>620 Kcal 12,66Gr 1,61 AGS 31,33 Prot 92,29 HC</p> <p><b>Paella mixta</b> 5-6-13</p> <p><b>Merluza en salsa</b> 4-10T</p> <p><b>Calabacín salteado</b></p> <p><b>Plátano</b></p>                 | <p>555 Kcal 27,54 Gr 2,83 AGS 16,09Prot 51,75HC</p> <p><b>Brócoli gratinado</b> 1-2-8T-11T-13</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b> 3</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> 13</p> <p><b>Yogur</b> 2</p> |
| <p><b>20</b></p>   | <p><b>27</b></p>   | <p><b>21</b></p>  | <p><b>22</b></p>   | <p><b>23</b></p>   | <p><b>24</b></p>   |
| <p>509 Kcal 18,23 Gr 1,02 AGS 18,04 Prot 68,35 HC</p> <p><b>Espirales con tomate.</b> 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Tortilla francesa.</b> 3</p> <p><b>Champiñón salteado.</b></p> <p><b>Manzana</b></p> | <p>418 Kcal 20,22 Gr 0,96 AGS 12,94 Prot 39,31 HC</p> <p><b>Coliflor rehogada.</b></p> <p><b>Tortilla de patata.</b> 3</p> <p><b>Lechuga con soja</b> 8-13</p> <p><b>Manzana</b></p>                               | <p>323 Kcal 14,96 Gr 1,23 AGS 8,88 Prot 38,94 HC</p> <p><b>Judías verdes rehogadas con tomate.</b> 13</p> <p><b>Albóndigas de carne sin alérgenos.</b> 10T</p> <p><b>Patatas fritas.</b> 13</p> <p><b>Naranja</b></p>                         | <p>535 Kcal 18,15 Gr 1,96 AGS 34,32Prot 52,17 HC</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras.</b> 1T-13</p> <p><b>Gallo en salsa</b> 4-5T-6T-10T</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> 13</p> <p><b>Pera</b></p> | <p>730 Kcal 20,37Gr 3,83 AGS 39,43 Prot 90,19 HC</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo asado</b> 10T</p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13</p> <p><b>Plátano</b></p>          | <p>525 Kcal 25,43 Gr 4,24 AGS 26,23Prot 40,81HC</p> <p><b>Crema de zanahoria</b> 13</p> <p><b>Merluza orly</b> 1-4-8T-11T</p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> 13</p> <p><b>Yogur</b> 2</p>           |
| <p><b>27</b></p>   | <p><b>28</b></p>   | <p><b>29</b></p>  | <p><b>30</b></p>   | <p><b>31</b></p>   |  |
| <p>418 Kcal 20,22 Gr 0,96 AGS 12,94 Prot 39,31 HC</p> <p><b>Coliflor rehogada.</b></p> <p><b>Tortilla de patata.</b> 3</p> <p><b>Lechuga con soja</b> 8-13</p> <p><b>Manzana</b></p>             | <p>563 Kcal 20,31 Gr 2,48 AGS 28,11 Prot 66,06 HC</p> <p><b>Crema de zanahoria.</b> 13</p> <p><b>Filete de pollo empanado.</b> 1</p> <p><b>Patata al horno.</b> 13</p> <p><b>Naranja</b></p>                       | <p>457 Kcal 14,84 Gr 1,62 AGS 11,62Prot 64,42 HC</p> <p><b>Macarrones napolitana con tomate y zanahoria</b> 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Palometa al horno con ajo y perejil</b> 4-10T</p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> 13</p> <p><b>Pera</b></p> | <p>476 Kcal 10,77Gr 0,54 AGS 27,40 Prot 74,36 HC</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p><b>Compl. de cocido sin cerdo</b></p> <p><b>Plátano</b></p>                                  | <p>508 Kcal 15,09 Gr 3,03 AGS 30,87Prot 54,81HC</p> <p><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</p> <p><b>Yogur</b> 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

**alcoin**

Atención nutricional 911 255 100

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio

11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Altramuces

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

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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.

alcoïn



MEDIOAMBIENTE