

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

6

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

<p>Macarrones con tomate. 1-3T-8T-11T Salmón al horno. 4-10T Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p>Menestra de verduras con bacon. 13 Magro de cerdo en salsa. Patata cuadro. 13 Mandarina</p>	<p>Crema de verduras. 13 Albóndigas de carne en salsa. 1-8-10T Patata al horno. 13 Pera</p>	<p>Paella mixta 5-6-13 Merluza en salsa 4-10T Calabacín salteado Plátano</p>	<p>Brócoli rehogado Tortilla de calabacín 3 Lechuga con aceitunas 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>Espirales con tomate. 1-3T-8T-11T Tortilla francesa. 3 Champiñón salteado. Manzana</p>	<p>Judías verdes rehogadas con tomate. 13 Cinta de lomo adobada. Patatas fritas. 13 Naranja</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Gallo en salsa 4-5T-6T-10T Lechuga con aceitunas 13 Pera</p>	<p>Arroz a la marinera 4-5T-6 Tortilla de patata 3 Zanahoria salteada Plátano</p>	<p>Crema de calabacín 13 Bacalao al horno 4-10T Lechuga con zanahoria 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>Coliflor rehogada con jamón. 13 Tortilla de patata. 3 Lechuga con soja 8-13 Manzana</p>	<p>Crema de verduras. 13 Filete de pollo empanado. 1 Patata al horno. 13 Naranja</p>	<p>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>Arroz tres delicias casero Jamoncitos de pollo asado 10T Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>Crema de zanahoria 13 Merluza orly 1-4-8T-11T Lechuga con zanahoria 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13 Cocido completo 10T-13 Plátano</p>	<p>Patatas a la marinera 4-5-6-13 Merluza en salsa 4-10T Lechuga con remolacha 13 Yogur de soja 1T-8-9T</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
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

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Pescado	 Carné
 Huevo	 Carné
 Verdura	 Pescado
 Huevo	 Hidratos
 Verdura	 Huevo
 Pescado	 Carné
 Huevo	 Carné
 Fruto	 Lácteos
 Fruto	 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.

alcoïn



MEDIOAMBIENTE