

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			8	536 Kcal 27,08 Gr 7,72 AGS 17,78Prot 53,60 HC Crema de verduras. 13	9	661 Kcal 16,17Gr2,13 AGS 38,42 Prot 88,32 HC Paella de pollo	10	555 Kcal 27,54 Gr 2,83 AGS 16,09Prot 51,75HC Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13	
				Albóndigas de carne en salsa. 1-8-10T		Pavo en salsa		Tortilla de calabacín 3	
				Patata al horno. 13		Calabacín salteado		Lechuga con aceitunas 13	
				Pera		Plátano		Yogur 2	
13	577 Kcal 16,16 Gr 1,82 AGS 31,77 Prot 68,02 HC Macarrones gratinados tomate y queso. 1-2-3T-8T-11T	14	714 Kcal 43,00 Gr 13,06 AGS 39,15 Prot 39,70 HC Menestra de verduras con bacon. 13	15	650 Kcal 21,98 Gr 4,63 AGS 56,01Prot 49,91 HC Alubias blancas guisadas con verduras	16	654 Kcal 20,40Gr0,98 AGS 16,02 Prot 102,09 HC Arroz con verduras	17	452 Kcal 19,88 Gr 3,00 AGS 18,13Prot 43,46HC 7 Crema de calabacín 13
	Filete de pavo a la plancha.		Magro de cerdo en salsa.		Pollo asado 10T		Tortilla de patata 3		Burguermeat a la plancha 1-8-13
	Lechuga con remolacha 13		Patata cuadro. 13		Lechuga con maíz 13		7 Zanahoria salteada		Lechuga con zanahoria 13
	Manzana		Mandarina		Pera		Plátano		Yogur 2
20	519 Kcal 22,45 Gr 2,38 AGS 19,42 Prot 60,02 HC Espirales carbonara. 1-2-3T-8T-11T	21	397 Kcal 14,97 Gr 1,94 AGS 29,54 Prot 36,59 HC Judías verdes rehogadas con tomate. 13	22	640 Kcal 24,39 Gr 4,25 AGS 42,56Prot 52,23 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13	23	702 Kcal 20,57Gr4,01 AGS 39,81 Prot 81,92 HC Arroz tres delicias casero	24	419 Kcal 18,42 Gr 3,63 AGS 21,78Prot 34,73HC 7 Crema de zanahoria 13
	Tortilla francesa. 3		Cinta de lomo adobada.		Filete de ternera en salsa		Jamoncitos de pollo asado 10T		Cinta de sajonia
	Champiñón salteado.		Patatas fritas. 13		Lechuga con aceitunas 13		Lechuga con maíz 13		Lechuga con zanahoria 13
	Manzana		Naranja		Pera		Plátano		Yogur 2
27	450 Kcal 21,24 Gr 1,36 AGS 15,46 Prot 42,53 HC Coliflor rehogada con jamón. 13	28	545 Kcal 20,32 Gr 2,48 AGS 27,59 Prot 61,70 HC Crema de verduras. 13	29	537 Kcal 14,42 Gr 1,82 AGS 32,83Prot 63,10 HC Macarrones napolitana con tomate y zanahoria 1-3T-8T-11T	30	699 Kcal 24,31Gr3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13	31	551 Kcal 20,81 Gr 5,23 AGS 25,92Prot 54,27HC Patatas guisadas con verduras 13
	Tortilla de patata. 3		Filete de pollo empanado. 1		Filete de pavo con ajito y perejil 10T		Cocido completo 10T-13		Cinta de lomo en salsa
	Lechuga con soja 8-13		Patata al horno 13		Lechuga con zanahoria 13		Plátano		Lechuga con remolacha 13
	Manzana		Naranja		Pera				Yogur 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.

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.

alcoïn



MEDIOAMBIENTE