

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>13</b> 689 Kcal 28,62 Gr 3,78 AGS 29,49 Prot 71,13 HC <b>Macarrones gratinados tomate y queso.</b> 1-2-3T-8T-11T Salmón al horno. 4-10T</p> <p><b>Lechuga con remolacha</b> 13 <b>Manzana</b></p>	<p><b>14</b> 714 Kcal 43,00 Gr 13,06 AGS 39,15 Prot 39,70 HC <b>Menestra de verduras con bacon.</b> 13 Magro de cerdo en salsa.</p> <p><b>Patata cuadro.</b> 13 <b>Mandarina</b></p>	<p><b>15</b> 650 Kcal 21,98 Gr 4,63 AGS 56,01 Prot 49,91 HC <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> Pollo asado s/pimienta 10T</p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Pera</b></p>	<p><b>16</b> 746 Kcal 20,88 Gr 1,19 AGS 23,04 Prot 117,28 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></p>	<p><b>17</b> 547 Kcal 26,84 Gr 3,84 AGS 15,88 Prot 53,97 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</p>
<p><b>20</b> 519 Kcal 22,45 Gr 2,38 AGS 19,42 Prot 60,02 HC <b>Espirales carbonara.</b> 1-2-3T-8T-11T</p> <p><b>Tortilla francesa.</b> 3</p> <p><b>Champiñón salteado.</b> <b>Manzana</b></p>	<p><b>21</b> 397 Kcal 14,97 Gr 1,94 AGS 29,54 Prot 36,59 HC <b>Judías verdes rehogadas con tomate.</b> 13 Cinta de lomo adobada.</p> <p><b>Patatas fritas.</b> 13 <b>Naranja</b></p>	<p><b>22</b> 606 Kcal 22,75 Gr 2,44 AGS 37,66 Prot 52,47 HC <b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-13 Gallo en salsa 4-5T-6T-10T</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> 13 <b>Pera</b></p>	<p><b>23</b> 700 Kcal 20,48 Gr 4,01 AGS 39,48 Prot 80,78 HC <b>Arroz tres delicias casero</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo asado sin pimienta</b> 10T <b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Plátano</b></p>	<p><b>24</b> 525 Kcal 25,43 Gr 4,24 AGS 26,23 Prot 40,81 HC <b>7 Crema de zanahoria</b> 13</p> <p><b>Merluza orly</b> 1-4-8T-11T</p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> 13 <b>Yogur</b> 2</p>
<p><b>27</b> 450 Kcal 21,24 Gr 1,36 AGS 15,46 Prot 42,53 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></p>	<p><b>28</b> 545 Kcal 20,32 Gr 2,48 AGS 27,59 Prot 61,70 HC <b>Crema de verduras.</b> 13 Filete de pollo empanado. 1</p> <p><b>Patata al horno.</b> 13 <b>Naranja</b></p>	<p><b>29</b> 457 Kcal 14,84 Gr 1,62 AGS 11,62 Prot 64,42 HC <b>Macarrones napolitana con tomate y zanahoria</b> 1-3T-8T-11T Palometa al horno con ajo y perejil 4-10T <b>Lechuga con zanahoria</b> 13 <b>Pera</b></p>	<p><b>30</b> 699 Kcal 24,31 Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 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></p>	<p><b>31</b> 508 Kcal 15,09 Gr 3,03 AGS 30,87 Prot 54,81 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</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

**alcoín**

Atención nutricional 911 255 100

**ALÉRGICOS**

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: Kiloenergías · 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