

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  |   | <p><b>8</b> 536 Kcal 27,08 Gr 7,72 AGS 17,78Prot 53,60 HC<br/><b>Crema de verduras.</b> 13<br/><b>Albóndigas de carne en salsa.</b> 1-8-10T<br/><b>Patata al horno.</b> 13<br/><b>Pera</b></p>  | <p><b>9</b> 620 Kcal 12,66Gr 1,61 AGS 31,33 Prot 92,29 HC<br/><b>Paella mixta</b> 5-6-13<br/><b>Merluza en salsa</b> 4-10T<br/><br/><b>Calabacín salteado</b><br/><b>Plátano</b></p>                              | <p><b>10</b> 555 Kcal 27,54 Gr 2,83 AGS 16,09Prot 51,75HC<br/><b>Brócoli gratinado</b> 1-2-8T-11T-13<br/><b>Tortilla de calabacín</b> 3<br/><br/><b>Lechuga con aceitunas</b> 13<br/><b>Yogur</b> 2</p>      |
| <p><b>13</b> 689 Kcal 28,62 Gr 3,78 AGS 29,49 Prot 71,13 HC<br/><b>Macarrones gratinados tomate y queso.</b> 1-2-3T-8T-11T<br/><b>Salmón al horno.</b> 4-10T<br/><br/><b>Lechuga con remolacha</b> 13<br/><b>Manzana</b></p> | <p><b>14</b> 714 Kcal 43,00 Gr 13,06 AGS 39,15 Prot 39,70 HC<br/><b>Menestra de verduras con bacon.</b> 13<br/><b>Magro de cerdo en salsa.</b><br/><br/><b>Patata cuadro.</b> 13<br/><b>Mandarina</b></p> | <p><b>15</b> 650 Kcal 21,98 Gr 4,63 AGS 56,01Prot 49,91 HC<br/><b>Alubias blancas guisadas con verduras</b><br/><b>Pollo asado s/pimienta</b> 10T<br/><br/><b>Lechuga con maíz</b> 13<br/><b>Pera</b></p>                                   | <p><b>16</b> 746 Kcal 20,88Gr 1,19 AGS 23,04 Prot 117,28 HC<br/><b>Arroz a la marinera</b> 4-5T-6<br/><br/><b>Tortilla de patata</b> 3<br/><br/><b>7 Zanahoria salteada</b><br/><b>Plátano</b></p>                | <p><b>17</b> 547 Kcal 26,84 Gr 3,84 AGS 15,88Prot 53,97HC<br/><b>7 Crema de calabacín</b> 13<br/><br/><b>Bacalao rebozado</b> 1-2T-4-5T-6T-8T-11T<br/><b>Lechuga con zanahoria</b> 13<br/><b>Yogur</b> 2</p> |
| <p><b>20</b> 519 Kcal 22,45 Gr 2,38 AGS 19,42 Prot 60,02 HC<br/><b>Espirales carbonara.</b> 1-2-3T-8T-11T<br/><br/><b>Tortilla francesa.</b> 3<br/><br/><b>Champiñón salteado.</b><br/><b>Manzana</b></p>                    | <p><b>21</b> 397 Kcal 14,97 Gr 1,94 AGS 29,54 Prot 36,59 HC<br/><b>Judías verdes rehogadas con tomate.</b> 13<br/><b>Cinta de lomo adobada.</b><br/><br/><b>Patatas fritas.</b> 13<br/><b>Naranja</b></p> | <p><b>22</b> 606 Kcal 22,75 Gr 2,44 AGS 37,66Prot 52,47 HC<br/><b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-13<br/><b>Gallo en salsa</b> 4-5T-6T-10T<br/><br/><b>Lechuga con aceitunas</b> 13<br/><b>Pera</b></p>                               | <p><b>23</b> 700 Kcal 20,48Gr 4,01 AGS 39,48 Prot 80,78 HC<br/><b>Arroz tres delicias casero</b><br/><br/><b>Jamoncitos de pollo asado sin pimienta</b> 10T<br/><b>Lechuga con maíz</b> 13<br/><b>Plátano</b></p> | <p><b>24</b> 525 Kcal 25,43 Gr 4,24 AGS 26,23Prot 40,81HC<br/><b>7 Crema de zanahoria</b> 13<br/><br/><b>Merluza orly</b> 1-4-8T-11T<br/><br/><b>Lechuga con zanahoria</b> 13<br/><b>Yogur</b> 2</p>         |
| <p><b>27</b> 450 Kcal 21,24 Gr 1,36 AGS 15,46 Prot 42,53 HC<br/><b>Coliflor rehogada con jamón.</b> 13<br/><br/><b>Tortilla de patata.</b> 3<br/><br/><b>Lechuga con soja</b> 8-13<br/><b>Manzana</b></p>                    | <p><b>28</b> 545 Kcal 20,32 Gr 2,48 AGS 27,59 Prot 61,70 HC<br/><b>Crema de verduras.</b> 13<br/><br/><b>Filete de pollo empanado.</b> 1<br/><br/><b>Patata al horno.</b> 13<br/><b>Naranja</b></p>       | <p><b>29</b> 457 Kcal 14,84 Gr 1,62 AGS 11,62Prot 64,42 HC<br/><b>Macarrones napolitana con tomate y zanahoria</b> 1-3T-8T-11T<br/><b>Palometa al horno con ajo y perejil</b> 4-10T<br/><b>Lechuga con zanahoria</b> 13<br/><b>Pera</b></p> | <p><b>30</b> 699 Kcal 24,31Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC<br/><b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-10T-11T-13<br/><br/><b>Cocido completo</b> 10T-13<br/><br/><b>Plátano</b></p>  | <p><b>31</b> 508 Kcal 15,09 Gr 3,03 AGS 30,87Prot 54,81HC<br/><b>Patatas a la marinera</b> 4-5-6-13<br/><br/><b>Merluza en salsa</b> 4-10T<br/><br/><b>Lechuga con remolacha</b> 13<br/><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

**alcoi**  
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

|   |  |
|---|--|
| <br>Carnes   | <br>Pescado   |
| <br>Hidratos | <br>Verdura   |
| <br>Pescado  | <br>Huevo     |
| <br>Huevo    | <br>Carnes    |
| <br>Carnes   | <br>Pescado   |
| <br>Verdura  | <br>Hidratos  |
| <br>Pescado | <br>Huevo    |
| <br>Huevo  | <br>Carnes  |
| <br>Fruto  | <br>Lacteos |
|   | <br>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