

LUNES / MONDAY

- 3** 738 Kcal 28,14 Gr 3,86 AGS 28,78 Prot 85,56 HC
Paella de Verduras. / Paella with vegetables and chicken
- Salmón al horno.** / Baked salmon 4-10T
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Manzana / Apple
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 10** 747 Kcal 27,10 Gr 1,85 AGS 31,61 Prot 83,97 HC
Lentejas estofadas con chorizo. / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla de patata. / Spanish omelette 3
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Manzana / Apple
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 17** 599 Kcal 22,22 Gr 2,83 AGS 20,61 Prot 70,66 HC
Patatas a la marinera. / Potatoes with fish and squid 4-5-6-13
- Tortilla francesa con queso.** / Omelette with cheese 2-3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Manzana / Apple
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 24** 504 Kcal 15,76 Gr 2,21 AGS 28,39 Prot 58,82 HC
T **Crema de calabaza.** / Pumpkin cream 13
- Cinta de lomo adobada.** / Marinated tenderloin
Patata cuadro. / Fried potatoes 13
- Manzana** / Apple
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 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.

MARTES / TUESDAY

- 4** 634 Kcal 23,02 Gr 4,18 AGS 50,08 Prot 53,63 HC
Brócoli gratinado. / Gratin broccoli 1-2-8T-11T-13
- Pollo asado.** / Roast chicken
- Patata panadera.** / Baked potatoes 10T-13
Mandarina /
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 11** 994 Kcal 26,25 Gr 2,36 AGS 18,88 Prot 63,76 HC
7 **Crema de zanahoria.** / Carrot cream 13
Filete de merluza rebozada. / Battered Hake 1-2T-3-4-5T-6T
- Patata cuadro.** / Fried potatoes 13
- Naranja** /
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 18** 536 Kcal 24,69 Gr 6,92 AGS 23,29 Prot 53,90 HC
Sopa de ave con fideos. / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13
- Magro de cerdo en salsa.** / Lean pork in sauce
Patatas fritas. / Fried potatoes 13
- Mandarina** /
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 25** 645 Kcal 740,02 Gr 2,44 AGS 26,94 Prot 75,65 HC
Lentejas estofadas con jamón. / Lentils stew with vegetables 1T-13
- Tortilla de patata y espinacas.** / Spanish omelette 3
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Mandarina /
Pan sin frutos secos y soja / 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 5** 479 Kcal 15,94 Gr 0,74 AGS 15,23Prot 67,53 HC
Patatas guisadas con verduras / Potatoes with fish and squid 13
- Tortilla francesa** / Omelette 3
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Pera** /
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 12** 504 Kcal 14,89 Gr 2,39 AGS 23,15Prot 68,98 HC
Judías verdes rehogadas con bacón / Sauteed greenbeans with bacon 13
Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8-13
- Arroz cocido** / Pilaf Rice
- Pera** /
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 19** 773 Kcal 29,39 Gr 2,88 AGS 23,18Prot 97,12 HC
Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13
- Varitas de merluza** / Battered hake 1-4
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Pera** /
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 26** 640 Kcal 17,48 Gr 2,37 AGS 31,92Prot 82,18 HC
N **Coditos con nata y pavo** / Sauteed macaroni with cream and turkey 1-2-3T-8T-11T
Merluza en salsa / Hake in green sauce 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Pera** /
Pan sin frutos secos y soja / 1

JUEVES / THURSDAY

- 6** 713 Kcal 22,06Gr 3,09 AGS 37,59 Prot 75,08 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stew with sausage
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Plátano** / Banana
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 13** 746 Kcal 23,31Gr 3,19 AGS 35,72 Prot 89,93 HC
Espirales carbonara / Carbonara Pasta 1-2-3T-8T-11T
Pollo en salsa / Turkey with sauce
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
Plátano / Banana
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 20** 760 Kcal 19,14Gr 4,13 AGS 50,95 Prot 90,80 HC
7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Pollo asado** / Roast chicken
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Plátano** / Banana
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 27** 710 Kcal 18,22Gr 3,70 AGS 41,64 Prot 93,21 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
- Jamoncitos de pollo asado** / Roast chicken
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
- Plátano** / Banana
Pan sin frutos secos y soja / 1

VIERNES / FRIDAY

- 7** 626 Kcal 16,76 Gr 2,67 AGS 32,84Prot 79,40HC
Macarrones napolitana con tomate y zanahoria / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Gallo en salsa / Dab Flounder in sauce 4-5T-6T-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Yogur** / Yoghurt 2
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 14** 641 Kcal 16,60 Gr 3,33 AGS 27,29Prot 96,63HC
Arroz con tomate / Rice with tomato
- Albóndigas de pescado en salsa** / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-5T-6T-10T
Verduritas(calabacín y zanahoria) / Sauteed vegetables
Yogur / Yoghurt 2
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 21** 659 Kcal 14,32 Gr 2,80 AGS 42,29Prot 87,07HC
Macarrones con tomate y verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 4-10T
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Yogur / Yoghurt 2
Pan sin frutos secos y soja / 1
- 28**

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.

Garbanzos para desayunar



FEB

DÍAS ESPECIALES

04 CONTRA EL CÁNCER

10 LEGUMBRES

11 LA MUJER Y LA NIÑA
EN LA CIENCIA

13 LA RADIO



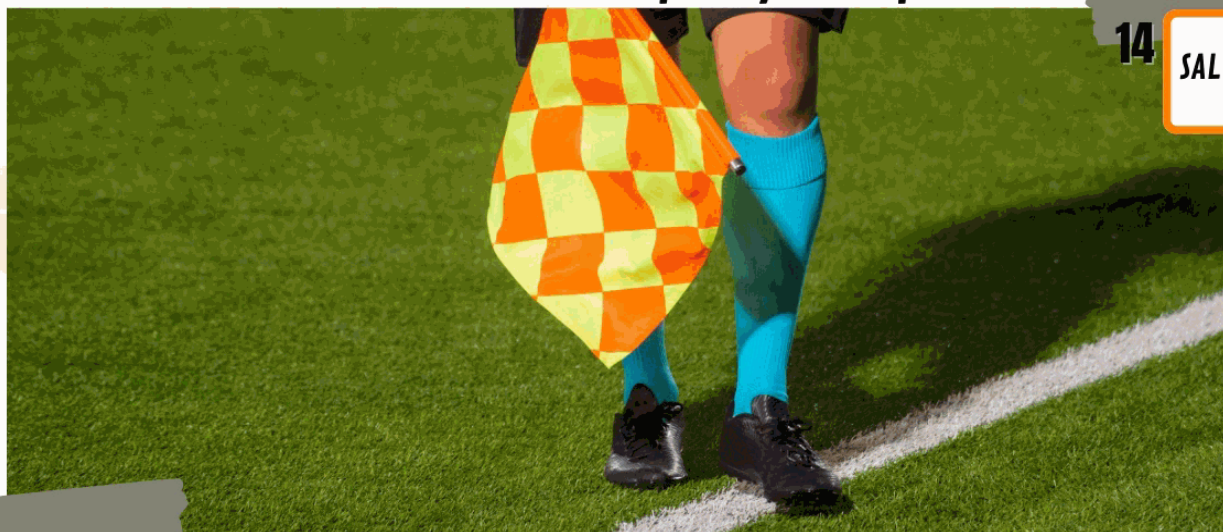
14 SALUD SEXUAL

BUENOS HÁBITOS

Nos gusta desayunar cada día distinto. ¿Has probado una buena tostada con hummus para empezar el día con energía y proteínas?

Participar y compartir

DEPORTE



Las reglas son importantes para que todos tengamos igualdad de condiciones. Esfuérzate por ganar, pero si no lo logras, no pasa nada. ¡Compartir y participar siempre es el mejor premio!

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

Carne	Pescado
Hidratos	Pescado
Huevo	Verdura
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

¿Sabes el significado de este refrán?

Febrero febrerín, el más loco y el más ruin.

Habla sobre los cambios climáticos impredecibles, fomentando conciencia

alcoi



MEDIOAMBIENTE