

LUNES / MONDAY

- 3** **677 Kcal** 28,00 Gr 3,85 AGS 26,78 Prot 72,96 HC
Paella de verduras. / Paella with vegetables and chicken
- Salmón al horno.** / Baked salmon **4-10T**
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
Manzana / Apple
- 10** **612 Kcal** 21,65 Gr 1,24 AGS 14,59 Prot 84,74 HC
Arroz con verduras. / Rice with vegetables
Tortilla de patata. / Spanish omelette **3**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
Manzana / Apple
- 17** **538 Kcal** 22,08 Gr 2,82 AGS 18,61 Prot 58,06 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
- 24** **481 Kcal** 21,01 Gr 4,18 AGS 22,76 Prot 47,93 HC
Crema de calabaza. / Pumpkin cream **13**
- Hamburguesa de ternera casera.** / Grilled burger meat **10T**
Patata cuadro. / Fried potatoes **13**
- Manzana** / Apple

MARTES / TUESDAY

- 4** **573 Kcal** 22,88 Gr 4,17 AGS 48,08 Prot 41,03 HC
Brócoli gratinado. / Gratin broccoli **1-2-8T-11T-13**
- Pollo asado.** / Roast chicken
- Patata panadera.** / Baked potatoes **10T-13**
Mandarina /
- 11** **933 Kcal** 26,11 Gr 2,35 AGS 16,88 Prot 51,16 HC
Crema de zanahoria. / Carrot cream **13**
Filete de merluza rebozada. / Battered Hake **1-2T-3-4-5T-6T**
- Patata cuadro.** / Fried potatoes **13**
- Naranja** /
- 18** **390 Kcal** 11,85 Gr 1,40 AGS 26,94 Prot 41,67 HC
Sopa de ave con fideos. / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
- Estofado de pavo en salsa.** / Turkey with sauce
Patatas fritas. / Fried potatoes **13**
- Mandarina** /
- 25** **556 Kcal** 737,58 Gr 2,43 AGS 23,28 Prot 63,05 HC
Lentejas estofadas con verduras. / Lentils stew with vegetables **1T-13**
- Tortilla de patata y espinacas.** / Spanish omelette **3**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Mandarina /

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 5** **418 Kcal** 15,80 Gr 0,73 AGS 13,23Prot 54,93 HC
Patatas guisadas con verduras / Potatoes with fish and squid **13**
- Tortilla francesa** / Omelette **3**
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Pera** /
- 12** **374 Kcal** 10,30 Gr 0,72 AGS 16,19Prot 54,03 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat **1-8-13**
- Arroz cocido** / Pilaf Rice
- Pera** /
- 19** **712 Kcal** 29,25 Gr 2,87 AGS 21,18Prot 84,52 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** /
- 26** **579 Kcal** 17,34 Gr 2,37 AGS 29,92Prot 69,58 HC
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** /

JUEVES / THURSDAY

- 6** **563 Kcal** 16,13Gr 2,77 AGS 34,41 Prot 60,94 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**
- Plátano** / Banana
- 13** **673 Kcal** 19,34Gr 1,75 AGS 32,33 Prot 84,21 HC
Espirales napolitana / Spaguetti with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Pollo en salsa / Turkey with sauce
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
Plátano / Banana
- 20** **699 Kcal** 19,00Gr 4,12 AGS 48,95 Prot 78,20 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
- Pollo asado** / Roast chicken
- Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- Plátano** / Banana
- 27** **677 Kcal** 17,88Gr 3,52 AGS 39,26 Prot 88,88 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables
- Jamoncitos de pollo asado** / Roast chicken
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
- Plátano** / Banana

VIERNES / FRIDAY

- 7** **565 Kcal** 16,62 Gr 2,66 AGS 30,84Prot 66,80HC
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**
- 14** **580 Kcal** 16,46 Gr 3,32 AGS 25,29Prot 84,03HC
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**
- 21** **598 Kcal** 14,18 Gr 2,79 AGS 40,29Prot 74,47HC
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**
- 28**

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.

Garbanzos para desayunar



FEB

DÍAS ESPECIALES

04 **CONTRA EL CÁNCER**

10 **LEGUMBRES**

11 **LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA**

13 **LA RADIO**



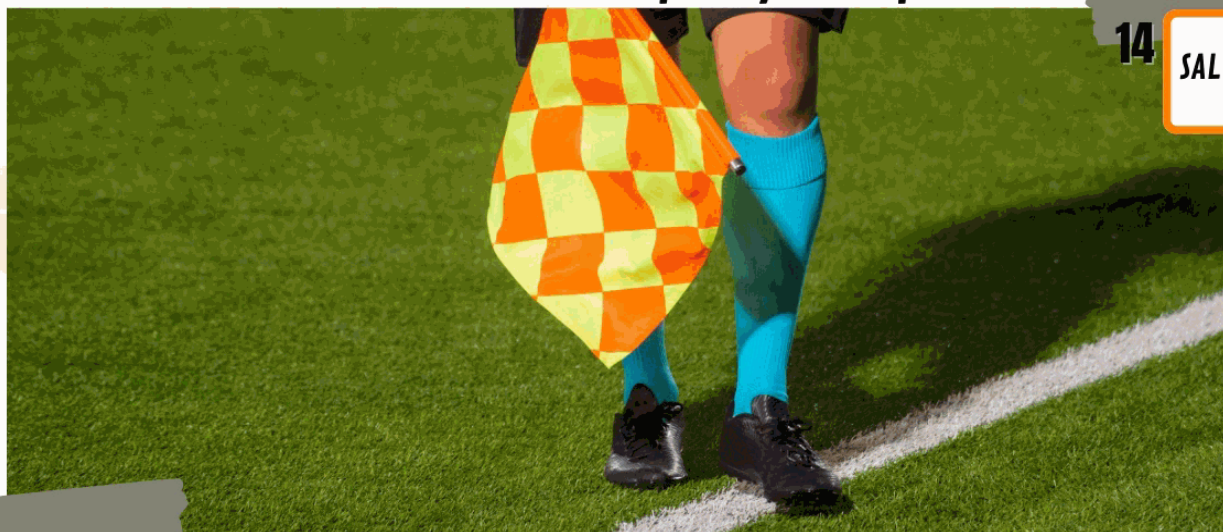
14 **SALUD SEXUAL**

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		Huevo
	Carne		Carne
	Carne		Pescado
	Pescado		Hidratos
	Huevo		Huevo
	Carne		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