

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** 686 Kcal 26,96 Gr 1,84 AGS 29,61 Prot 71,37 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 /
- 17** 540 Kcal 22,84 Gr 1,68 AGS 16,43 Prot 58,76 HC
Patatas a la marinera. / Potatoes with fish and squid 4-5-6-13
- Tortilla francesa con calabacín salteado.** / French omelette with battered zucchini 3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Manzana / Apple /
- 24** 443 Kcal 15,62 Gr 2,20 AGS 26,39 Prot 46,22 HC
Crema de calabaza. / Pumpkin cream 13
Cinta de lomo adobada. / Marinated tenderloin
Patata cuadro. / Fried potatoes 13
- Manzana** / Apple /

MARTES / TUESDAY

- 4** 477 Kcal 18,17 Gr 4,14 AGS 45,81 Prot 28,96 HC
Brócoli rehogado. / Sautéed broccoli
- Pollo asado.** / Roast chicken
- Patata panadera.** / Baked potatoes 10T-13
Mandarina /
- 11** 398 Kcal 14,45 Gr 1,49 AGS 23,92 Prot 42,07 HC
Crema de zanahoria. / Carrot cream 13
Merluza al horno. / Baked hake 4-10T
- Patata cuadro.** / Fried potatoes 13
- Naranja** /
- 18** 475 Kcal 24,55 Gr 6,91 AGS 21,29 Prot 41,30 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** /
- 25** 584 Kcal 739,88 Gr 2,43 AGS 24,94 Prot 63,05 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 /

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 5** 418 Kcal 15,80 Gr 0,73 AGS 13,23 Prot 54,93 HC
Patatas guisadas con verduras / Potatoes with fish and squid 13
- Tortilla francesa** / Omelette 3
- Calabacín salteado** / Sautéed zucchini
- Pera** /
- 12** 443 Kcal 14,75 Gr 2,38 AGS 21,15 Prot 56,38 HC
Judías verdes rehogadas con bacón / Sautéed greenbeans with bacon 13
Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8-13
Arroz cocido / Pilaf Rice
- Pera** /
- 19** 712 Kcal 29,25 Gr 2,87 AGS 21,18 Prot 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** 547 Kcal 14,87 Gr 1,87 AGS 28,51 Prot 68,47 HC
Macarrones con tomate / Cooked macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa / Hake in green sauce 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Pera** /

JUEVES / THURSDAY

- 6** 652 Kcal 21,92 Gr 3,08 AGS 35,59 Prot 62,48 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 /
- 13** 673 Kcal 19,34 Gr 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 19,00 Gr 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** 649 Kcal 18,08 Gr 3,70 AGS 39,64 Prot 80,61 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice
Jamoncitos de pollo asado / Roast chicken
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
- Plátano** / Banana /

VIERNES / FRIDAY

- 7** 527 Kcal 16,26 Gr 1,22 AGS 32,04 Prot 55,16 HC
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 de soja** / Yoghurt 1T-8-9T /
- 14** 477 Kcal 12,03 Gr 1,04 AGS 29,99 Prot 61,32 HC
Arroz con tomate / Rice with tomato
- Merluza en salsa** / Hake in green sauce 4-10T
Verduritas(calabacín y zanahoria) / Sautéed vegetables
Yogur de soja / Yoghurt 1T-8-9T /
- 21** 560 Kcal 13,82 Gr 1,35 AGS 41,49 Prot 62,83 HC
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** / Sautéed greenpeas
Yogur de soja / Yoghurt 1T-8-9T /

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 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.

Garbanzos para desayunar



FEB

DÍAS ESPECIALES

04 CONTRA EL CÁNCER

10 LEGUMBRES

11 LA MUJER Y LA NIÑA
EN LA CIENCIA

13 LA RADIO



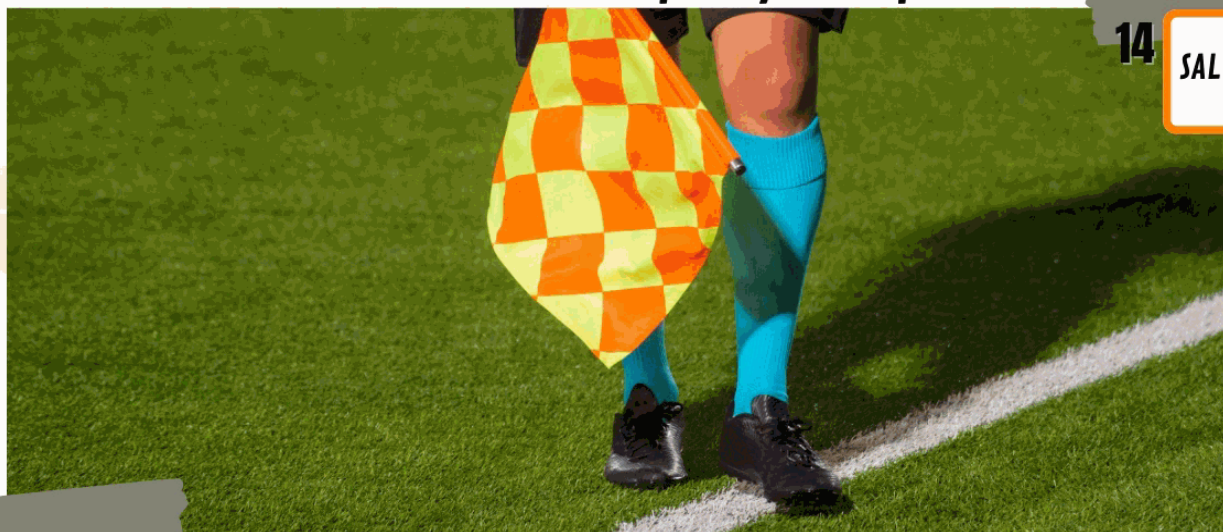
14 SALUD SEXUAL

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	Pescado
Hidratos	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