

LUNES / MONDAY

3 568 Kcal 15,68 Gr 1,90 AGS 28,95 Prot 70,76 HC
Paella de verduras. / Paella with vegetables and chicken

Filete de pavo a la plancha. / Grilled turkey fillet

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
/

17 521 Kcal 21,70 Gr 2,73 AGS 15,29 Prot 57,94 HC
Patatas guisadas con verduras. / Potatoes with fish and squid 13

Tortilla francesa con queso. / Omelette with cheese 2-3

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

4 573 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 /
/

11 469 Kcal 14,98 Gr 1,72 AGS 36,40 Prot 46,06 HC
Crema de zanahoria. / Carrot cream
13

Filete de pavo al limón. / Turkey chop in garlic

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 / Sauteed zucchini

Pera /
/

12 443 Kcal 14,75 Gr 2,38 AGS 21,15 Prot 56,38 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 /
/

19 575 Kcal 20,67 Gr 4,12 AGS 22,83 Prot 65,28 HC
Paella de verduras / Paella with vegetables and chicken

Cinta de lomo fresca / Loin ribbon

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Pera /
/

26 618 Kcal 21,88 Gr 4,13 AGS 33,75 Prot 65,67 HC
Coditos con nata y pavo / Sauteed macaroni with cream and turkey
1-2-3T-8T-11T

Filete de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

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
/

13 685 Kcal 23,17 Gr 3,19 AGS 33,72 Prot 77,33 HC
Espirales carbonara / Carbonara Pasta
1-2-3T-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

7 634 Kcal 23,84 Gr 5,97 AGS 31,93 Prot 66,70 HC
Macarrones napolitana con tomate y zanahoria / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Hamburguesa de ternera casera. / Grilled burger meat 10T

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Yogur / Yoghurt 2
/

14 656 Kcal 28,56 Gr 8,81 AGS 22,55 Prot 78,23 HC
Arroz con tomate / Rice with tomato

Albóndigas de carne en salsa / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Verduritas(calabacín y zanahoria) / Sauteed vegetables

Yogur / Yoghurt 2
/

21 582 Kcal 14,74 Gr 3,03 AGS 39,55 Prot 70,49 HC
Macarrones con tomate y verduras / Macaroni with vegetables
1-3T-8T-10T-11T

Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 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**



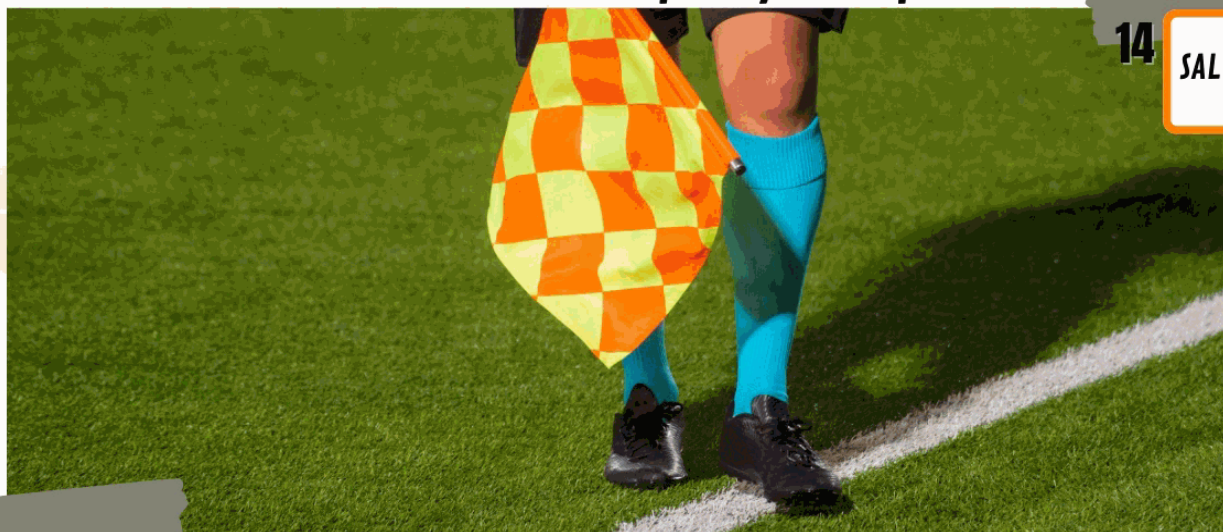
14 **SALUD SEXUAL**

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

	Carné		Pescado
	Hidratos		Pescado
	Huevo		Huevo
	Carné		Carné
	Carné		Pescado
	Verdura		Pescado
	Hidratos		Huevo
	Huevo		Carné
	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