

LUNES / MONDAY

- 3** 671 Kcal 27,89 Gr 3,85 AGS 26,24 Prot 71,94 HC
Paella de Verduras / Paella with vegetables and chicken
- Salmón al horno** / Baked salmon 4
- 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** 524 Kcal 22,04 Gr 2,82 AGS 18,17 Prot 55,02 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** 435 Kcal 15,60 Gr 2,20 AGS 26,17 Prot 44,70 HC
T **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Cinta de lomo adobada** / Marinated tenderloin
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Manzana** / Apple /

MARTES / TUESDAY

- 4** 572 Kcal 22,88 Gr 4,17 AGS 48,04 Prot 40,83 HC
Brócoli gratinado / Gratin broccoli 1-2-8T-11T-13
- Pollo asado** / Roast chicken
- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
- Mandarina** / /
- 11** 925 Kcal 26,09 Gr 2,35 AGS 16,66 Prot 49,64 HC
T **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
- Filete merluza rebozada** / Battered hake 1-2T-3-4-5T-6T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Naranja** / /
- 18** 476 Kcal 24,56 Gr 6,91 AGS 21,32 Prot 41,36 HC
Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13
- Magro de cerdo en salsa** / Lean pork in sauce 10T
- 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 13,23Prot 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 21,15Prot 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** 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
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** / /

JUEVES / THURSDAY

- 6** 652 Kcal 21,92Gr 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 23,17Gr 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 19,00Gr 4,12 AGS 48,95 Prot 78,20 HC
T **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Pollo asado** / Roast chicken
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Plátano** / Banana /
- 27** 649 Kcal 18,08Gr 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** 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**



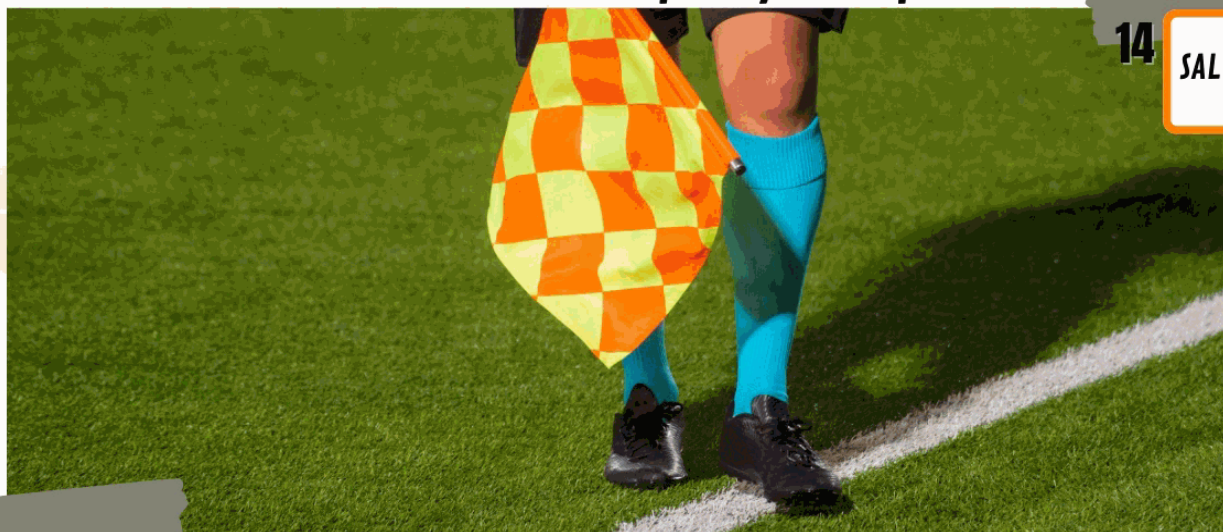
14 **SALUD SEXUAL**

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
	Verdura		Carne
	Carne		Pescado
	Verdura		Pescado
	Hidratos		Huevo
	Huevo		Hidratos
	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