

LUNES / MONDAY

- 3** 551 Kcal 14,73 Gr 1,46 AGS 27,32 Prot 70,03 HC
Coditos con tomate / Codito pasta in tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Gallo a la menier / Haddock in sauce **1-4-5T-6T-8T-10T-11T**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Manzana / Apple
/
- 10** 519 Kcal 19,37 Gr 3,38 AGS 37,37 Prot 47,27 HC
Judías verdes rehogadas con zanahoria / Sautéed greenbeans with carrots **13**
Jamoncitos de pollo asado / Roast chicken
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Manzana / Apple
/
- 17** 1.109 Kcal 27,42 Gr 2,82 AGS 23,46 Prot 79,85 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken
Filete merluza rebozada / Battered hake **1-2T-3-4-5T-6T**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Manzana / Apple
/
- 24** 619 Kcal 24,27 Gr 2,61 AGS 26,93 Prot 70,23 HC
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet **1**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Manzana / Apple
/
- 31** 457 Kcal 17,39 Gr 1,38 AGS 20,90 Prot 53,24 HC
Coliflor gratinada / Gratinated cauliflower **1-2-8T-11T-13**
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Manzana / Apple
/

MARTES / TUESDAY

- 4** 444 Kcal 16,95 Gr 1,79 AGS 30,63 Prot 40,90 HC
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
Pollo en salsa / Turkey with sauce
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Naranja /
/
- 11** 584 Kcal 738,77 Gr 2,69 AGS 23,28 Prot 67,12 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**
Tortilla de patata y espinacas / Spanish omelette **3**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Mandarina /
/
- 18** 595 Kcal 22,04 Gr 7,23 AGS 31,98 Prot 69,34 HC
Sopa de estrellas / Star soup **1-3T-8T-11T**
Magro de cerdo a la jardinera / Lean pork stew with vegetables
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**
Naranja /
/
- 25** 595 Kcal 21,64 Gr 4,17 AGS 26,01 Prot 66,80 HC
Espirales con nata y pavo / Sautéed macaroni with cream and turkey **1-2-3T-8T-11T**
Palometa en salsa de tomate / Pollock with vegetables an tomato sauce **4-10T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Mandarina /
/

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 5** 463 Kcal 11,78 Gr 1,45 AGS 27,14Prot 61,78 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni **1-3T-8T-11T**
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce **4**
Verduritas(calabacín y zanahoria) / Sautéed vegetables
Pera /
/
- 12** 704 Kcal 31,55 Gr 8,25 AGS 21,61Prot 77,08 HC
Arroz a banda / A banda rice **4T-5-6-13**
Albóndigas de carne en salsa / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Pera /
/
- 19** 555 Kcal 21,18 Gr 5,68 AGS 50,73Prot 37,52 HC
Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Pollo asado / Roast chicken
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Pera /
/
- 26** 631 Kcal 23,42 Gr 1,10 AGS 28,03Prot 72,94 HC
Lentejas estofadas con jamón / Lentils stew with vegetables **1T-13**
Tortilla de patata / Spanish omelette **3**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Pera /
/

JUEVES / THURSDAY

- 6** 857 Kcal 42,75Gr 10,80 AGS 34,41 Prot 71,45 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stew with sausage
Burguermeat en salsa / Burguermeat with sauce **1-8**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Plátano / Banana
/
- 13** 353 Kcal 7,72Gr 1,25 AGS 14,14 Prot 50,07 HC
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Cocido completo / Madrid stew **10T-13**
/
Plátano / Banana
/
- 20** 652 Kcal 16,93Gr 1,38 AGS 33,58 Prot 90,61 HC
Macarrones con tomate y chorizo / Macaroni with chorizo and tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Gallo en salsa / Dab Flounder in sauce **4-5T-6T-10T**
Zanahoria salteada / Sautéed carrot
Plátano / Banana
/
- 27** 637 Kcal 19,83Gr 2,36 AGS 36,00 Prot 77,50 HC
Patatas guisadas con pollo / Stewed potatoes with chicken **13**
Cinta de lomo a la madrileña / Fried pork loin **1-8T-11T**
Champiñón salteado / Sautéed mushroom
Plátano / Banana
/

VIERNES / FRIDAY

- 7** 591 Kcal 23,64 Gr 2,73 AGS 16,99Prot 72,08HC
Paella de Verduras / Paella with vegetables and chicken
Tortilla francesa / Omelette **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Yogur / Yoghurt **2**
/
- 14** 597 Kcal 13,40 Gr 2,67 AGS 38,70Prot 79,67HC
Macarrones con tomate / Cooced macaroni with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Bacalao a la riojana / Riojana-style cod **4**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Yogur / Yoghurt **2**
/
- 21** 613 Kcal 26,60 Gr 3,89 AGS 26,06Prot 60,20HC
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables **13**
Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese **2-3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Yogur / Yoghurt **2**
/
- 28** 677 Kcal 27,14 Gr 4,88 AGS 30,82Prot 72,20HC
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables
Salmón al limón / Baked hake in lemon sauce **4-10T**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Yogur / Yoghurt **2**
/

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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoi
Atención nutricional 911 255 100

ALÉRGICOS

1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

BIENVENIDA PRIMAVERA



Y bienvenidos nuevos sabores, aprovecha esta temporada para probar alimentos frescos y de temporada como guisantes, espárragos y habas.

Pequeños escaladores

DEPORTE



La escalada indoor te brinda autoconfianza al superar desafíos, aumentando tu seguridad en ti mismo. ¡Practícala en entornos controlados y disfruta la experiencia!

2025

MAR

BUENOS HÁBITOS

DÍAS ESPECIALES

04 OBESIDAD

08 MUJER



20 FELICIDAD

21 LOS BOSQUES

22 AGUA

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

	Carné		Pescado
	Hidratos		Pescado
	Huevo		Verdura
	Carné		Huevo
	Carné		Pescado
	Verdura		Hidratos
	Huevo		Huevo
	Carné		Fruta
	Fruta		Lácteos
	Fruta		Fruta

¿Sabías qué...?

Los bosques son el hogar del 80% de las especies terrestres y sin ellos, muchos animales y plantas no podrían vivir

alcoi



MEDIOAMBIENTE