

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>7 563 Kcal 19,91 Gr 1,39 AGS 17,77 Prot 70,56 HC Macarrones napolitana. 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con pavo. 3 Lechuga con zanahoria 13 Manzana</p>	<p>1 578 Kcal 737,60 Gr 2,51 AGS 24,01 Prot 68,65 HC Lentejas estofadas con verduras. 1T-13 Tortilla de patata y espinacas. 3 Lechuga con maíz 13 Naranja</p>	<p>2 597 Kcal 20,25 Gr 2,96 AGS 24,95Prot 78,70 HC Patatas a la marinera 4-5-6-13 Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-5T-6T-10T Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Pera</p>	<p>3 289 Kcal 3,15Gr 0,32 AGS 13,36 Prot 52,46 HC Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-10T-11T-13 Cocido completo sin cerdo 10T-13 Plátano</p>	<p>4 633 Kcal 17,69 Gr 3,26 AGS 37,43Prot 78,84HC Arroz a banda 4T-5-6-13 Merluza en salsa verde 1-3-4-8T-10T-11T Guisantes rehogados Yogur 2</p>
<p>14</p>	<p>8 447 Kcal 21,21 Gr 4,18 AGS 22,94 Prot 39,13 HC Crema de calabaza. 13 Hamburguesa de ternera casera. 10T Patatas fritas. 13 Mandarina</p>	<p>9 719 Kcal 31,07 Gr 3,07 AGS 18,26Prot 86,18 HC Paella de Verduras Varitas de merluza 1-4 Lechuga con aceitunas 13 Pera</p>	<p>10 719 Kcal 22,69Gr 1,47 AGS 43,17 Prot 76,69 HC Garbanzos guisados con verduras. 13 Contramuslo de pollo asado 10T Lechuga con remolacha 13 Plátano</p>	<p>11</p>
<p>21</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>28 519 Kcal 13,87 Gr 1,14 AGS 25,04 Prot 65,41 HC Espirales al pesto. 1-2-3T-8T-11T Gallo en salsa. 4-5T-6T-10T Lechuga con zanahoria 13 Manzana</p>	<p>22 691 Kcal 25,98 Gr 3,72 AGS 32,79 Prot 76,60 HC Arroz con pollo. Salmón en salsa. 4-10T Lechuga con tomate 13 Naranja</p>	<p>23 455 Kcal 8,75 Gr 1,06 AGS 40,57Prot 46,10 HC Alubias pintas estofadas con verduras Pollo a la jardinera Verduritas(calabacín y zanahoria) Pera</p>	<p>24 647 Kcal 27,10Gr 7,82 AGS 33,73 Prot 63,03 HC Espinacas con bechamel 1-2-8T-11T Albóndigas de carne sin alérgenos 10T Patata cuadro 13 Plátano</p>	<p>25 657 Kcal 24,04 Gr 2,62 AGS 30,05Prot 75,02HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p>
<p>29 565 Kcal 24,47 Gr 2,97 AGS 16,01 Prot 64,23 HC Paella de Verduras. Tortilla francesa con queso. 2-3 Lechuga con aceitunas 13 Mandarina</p>	<p>30 532 Kcal 20,38 Gr 3,75 AGS 40,12Prot 46,78 HC Crema de zanahoria y puerro 13 Jamoncitos de pollo en pepitoria 3 Patatas provenzales 10T-13 Pera</p>			

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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoín

Atención nutricional 911 255 100

ALÉRGENOS

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

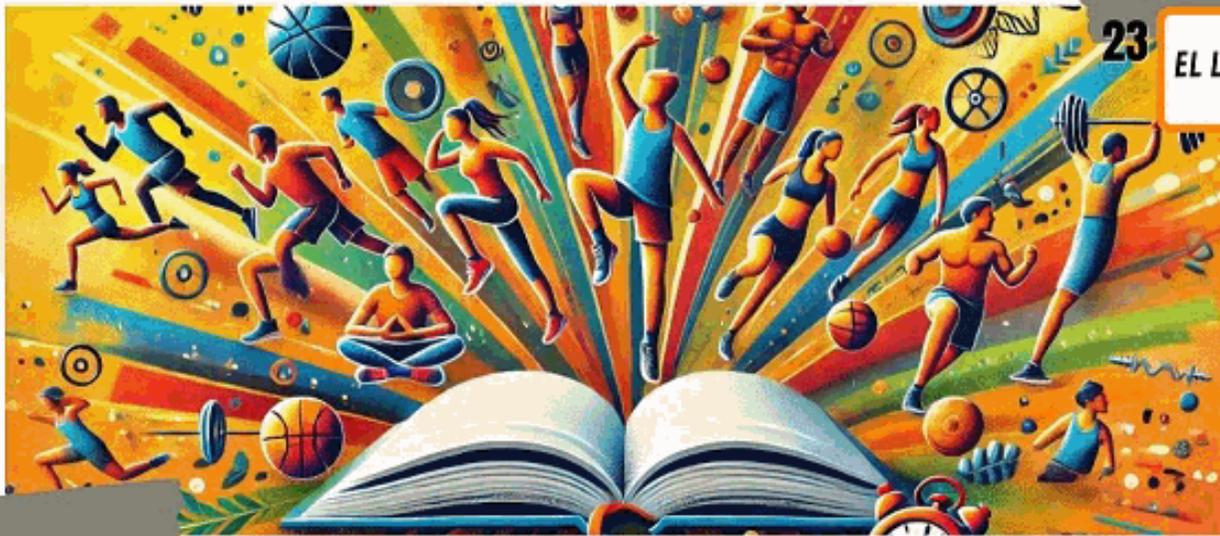
Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

PURA ENERGÍA



El primer viernes de abril se celebra el día de la FRUTA. ¿Cuál es tu favorita? Sus vitaminas, minerales y antioxidantes, fortalecen tu sistema inmunológico

LA LECTURA Y EL DEPORTE



Este Día del Libro, amplía tus conocimientos deportivos para entrenar mejor y prevenir lesiones ¡Lee, entrena y disfruta cada logro con seguridad!



ABR

BUENOS HABITOS

DÍAS ESPECIALES

- 04 FRUTA
- 07 SALUD
- 15 ARTE
- 22 MADRE TIERRA
- 23 EL LIBRO

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido... ..cenamos

¿Sabías qué...?

Las abejas empiezan a volar de flor en flor en este mes, ayudando a que crezcan más plantas y frutas. ¡Por eso es importante protegerlas!

alcoi



MEDIOAMBIENTE