

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3		444 Kcal 16,95 Gr 1,79 AGS 30,63 Prot 40,90 HC	5	470 Kcal 11,81 Gr 1,45 AGS 27,38Prot 63,37 HC	6	629 Kcal 20,66Gr 4,46 AGS 34,17 Prot 68,18 HC	7	591 Kcal 23,64 Gr 2,73 AGS 16,99Prot 72,08HC
		Crema de verduras. 13		Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T		Alubias blancas guisadas con verduras		Paella de Verduras
		Pollo en salsa.		Merluza al limón 4		Hamburguesa de ternera casera 10T		Tortilla francesa 3
		Patatas fritas. 13		Verduritas(calabacín y zanahoria)		Lechuga con zanahoria 13		Lechuga con maíz 13
		Naranja		Pera		Plátano		Yogur 2
10	534 Kcal 19,58 Gr 3,38 AGS 38,12 Prot 50,17 HC	Judías verdes rehogadas con zanahoria. 13	11	584 Kcal 738,77 Gr 2,69 AGS 23,28 Prot 67,12 HC	12	484 Kcal 16,29 Gr 1,89 AGS 10,57Prot 67,95 HC	13	289 Kcal 3,15Gr 0,32 AGS 13,36 Prot 52,46 HC
		Jamonicitos de pollo asado. 10T		Lentejas estofadas con verduras. 1T-13		Arroz a banda 4T-5-6-13		Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-10T-11T-13
				Tortilla de patata y espinacas. 3		Albóndigas de carne sin alérgenos 10T		Cocido completo sin cerdo 10T-13
		Patata cuadro. 13		Lechuga con aceitunas 13		Lechuga con remolacha 13		Plátano
		Manzana		Mandarina		Pera		
17	927 Kcal 18,32 Gr 2,22 AGS 21,48 Prot 77,89 HC	Arroz con pollo.	18	520 Kcal 15,65 Gr 3,51 AGS 29,50 Prot 66,55 HC	19	497 Kcal 16,76 Gr 4,02 AGS 46,05Prot 37,52 HC	20	580 Kcal 13,65Gr 1,15 AGS 28,19 Prot 84,35 HC
				Sopa de estrellas. 1-3T-8T-11T		Brócoli rehogado		Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T
		Filete de merluza rebozada. 1-2T-3-4-5T-6T		Hamburguesa de ternera casera. 10T		Pollo asado		Gallo en salsa 4-5T-6T-10T
		Lechuga con zanahoria 13		Puré de patata. 2-13		Patata al horno 13	7	Zanahoria salteada
		Manzana		Naranja		Pera		Plátano
24	622 Kcal 24,28 Gr 2,61 AGS 26,99 Prot 71,06 HC	Crema de verduras. 13	25	589 Kcal 21,44 Gr 4,17 AGS 26,38 Prot 66,60 HC	26	604 Kcal 21,12 Gr 1,10 AGS 26,37Prot 72,94 HC	27	467 Kcal 12,83Gr 1,41 AGS 14,17 Prot 72,44 HC
			N	Espirales con nata y pavo. 1-2-3T-8T-11T		Lentejas estofadas con verduras 1T-13		Patatas guisadas con pollo 13
		Filete de pollo empanado. 1		Palometa en salsa de tomate. 4-10T		Tortilla de patata 3		Albóndigas de carne sin alérgenos 10T
		Patata cuadro. 13		Lechuga con aceitunas 13		Lechuga con remolacha 13		Champiñón salteado
		Manzana		Naranja		Pera		Plátano
31	527 Kcal 23,11 Gr 3,70 AGS 24,99 Prot 53,98 HC	Coliflor gratinada. 1-2-8T-11T-13						
		Hamburguesa de ternera casera. 10T						
		Patata cuadro. 13						
		Manzana						

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.

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!"



MAR

BUENOS HÁBITOS

DÍAS ESPECIALES

04 OBESIDAD

08 MUJER



20 FELICIDAD

21 LOS BOSQUES

22 AGUA

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos



¿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