

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3</p> <p>10</p> <p>17</p> <p>24</p> <p>31</p>	<p>4</p> <p>11</p> <p>18</p> <p>25</p>	<p>5</p> <p>12</p> <p>19</p> <p>26</p>	<p>6</p> <p>13</p> <p>20</p> <p>27</p>	<p>7</p> <p>14</p> <p>21</p> <p>28</p>
<p>595 Kcal 19,72 Gr 3,39 AGS 40,12 Prot 62,77 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria. 13</p> <p>Jamonicitos de pollo asado. 10T</p> <p>Patata cuadro. 13</p> <p>Manzana</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>988 Kcal 18,46 Gr 2,23 AGS 23,48 Prot 90,49 HC</p> <p>Arroz con pollo.</p> <p>Filete de merluza rebozada. 1-2T-3-4-5T-6T</p> <p>Lechuga con zanahoria 13</p> <p>Manzana</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>683 Kcal 24,42 Gr 2,62 AGS 28,99 Prot 83,66 HC</p> <p>Crema de verduras. 13</p> <p>Filete de pollo empanado. 1</p> <p>Patata cuadro. 13</p> <p>Manzana</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>522 Kcal 17,54 Gr 1,39 AGS 22,96 Prot 66,67 HC</p> <p>Coliflor gratinada. 1-2-8T-11T-13</p> <p>Cinta de sajonia.</p> <p>Patata cuadro. 13</p> <p>Manzana</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p>	<p>505 Kcal 17,09 Gr 1,80 AGS 32,63 Prot 53,50 HC</p> <p>Crema de verduras. 13</p> <p>Pollo en salsa.</p> <p>Patatas fritas. 13</p> <p>Naranja</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>645 Kcal 7,38 Gr 2,70 AGS 25,28 Prot 79,72 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. 1T-13</p> <p>Tortilla de patata y espinacas. 3</p> <p>Lechuga con aceitunas 13</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>656 Kcal 22,18 Gr 7,23 AGS 33,98 Prot 81,94 HC</p> <p>Sopa de estrellas. 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera.</p> <p>Puré de patata. 2-13</p> <p>Naranja</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>656 Kcal 21,78 Gr 4,17 AGS 28,01 Prot 79,40 HC</p> <p>Espirales con nata y pavo. 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Palometa en salsa de tomate. 4-10T</p> <p>Lechuga con aceitunas 13</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p>	<p>524 Kcal 11,92 Gr 1,46 AGS 29,14 Prot 74,38 HC</p> <p>Macarrones boloñesa. 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza al limón. 4</p> <p>Verduras(calabacín y zanahoria).</p> <p>Pera</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>765 Kcal 31,69 Gr 8,25 AGS 23,61 Prot 89,68 HC</p> <p>Arroz a banda 4T-5-6-13</p> <p>Albóndigas de carne en salsa 1-8-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13</p> <p>Pera</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>616 Kcal 21,32 Gr 5,68 AGS 52,73 Prot 50,12 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Pollo asado</p> <p>Patata al horno 13</p> <p>Pera</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>692 Kcal 23,56 Gr 1,11 AGS 30,03 Prot 85,54 HC</p> <p>Lentejas estofadas con jamón 1T-13</p> <p>Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con remolacha 13</p> <p>Pera</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p>	<p>918 Kcal 42,89 Gr 10,81 AGS 36,41 Prot 84,05 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Burguermeat en salsa 1-8</p> <p>Lechuga con zanahoria 13</p> <p>Plátano</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>414 Kcal 7,86 Gr 1,26 AGS 16,14 Prot 62,67 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p>Cocido completo 10T-13</p> <p>Plátano</p> <p>Pera</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>713 Kcal 17,07 Gr 1,39 AGS 35,58 Prot 103,21 HC</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T</p> <p>Gallo en salsa 4-5T-6T-10T</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>698 Kcal 19,97 Gr 2,36 AGS 38,00 Prot 90,10 HC</p> <p>Patatas guisadas con pollo 13</p> <p>Cinta de lomo a la madrileña 1-8T-11T</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Plátano</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p>	<p>652 Kcal 23,78 Gr 2,74 AGS 18,99 Prot 84,68 HC</p> <p>Paella de Verduras</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>658 Kcal 13,54 Gr 2,68 AGS 40,70 Prot 92,27 HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao a la riojana 4</p> <p>Patata al horno 13</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>674 Kcal 26,74 Gr 3,90 AGS 28,06 Prot 72,80 HC</p> <p>Garbanzos guisados con verduras 13</p> <p>Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>738 Kcal 27,28 Gr 4,89 AGS 32,82 Prot 84,80 HC</p> <p>Arroz con tomate y verduras</p> <p>Salmón al limón 4-10T</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin frutos secos y soja 1</p>

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

alcoi
Atención nutricional 911 255 100

ALÉRGENOS

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

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!



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



MEDIOAMBIENTE