

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1 <small>653 Kcal 742,20 Gr 2,99 AGS 27,36 Prot 69,92 HC</small> Lentejas estofadas con chorizo. 1T-13 Tortilla de patata y espinacas. 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Naranja</p>	<p>2 <small>426 Kcal 11,23 Gr 1,46 AGS 27,57Prot 52,49 HC</small> Patatas a la marinera 4-5-6-13</p> <p>Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Calabacín salteado Pera</p>	<p>3 <small>353 Kcal 7,72Gr 1,25 AGS 14,14 Prot 50,07 HC</small> Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p>Cocido completo 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>4 <small>595 Kcal 17,33 Gr 1,82 AGS 38,63Prot 67,20HC</small> Arroz a banda 4T-5-6-13</p> <p>Merluza en salsa verde 1-3-4-8T-10T-11T Guisantes rehogados Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>7 <small>563 Kcal 19,91 Gr 1,39 AGS 17,77 Prot 70,56 HC</small> Macarrones napolitana. 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con pavo. 3 Lechuga con zanahoria 13 Manzana</p>	<p>8 <small>669 Kcal 37,33 Gr 10,03 AGS 40,03 Prot 43,99 HC</small> Crema de calabaza. 13</p> <p>Burguermeat en salsa. 1-8 Patatas fritas. 13 Mandarina</p>	<p>9 <small>719 Kcal 31,07 Gr 3,07 AGS 18,26Prot 86,18 HC</small> Paella de Verduras</p> <p>Varitas de merluza 1-4 Lechuga con aceitunas 13 Pera</p>	<p>10 <small>737 Kcal 25,18Gr 1,57 AGS 44,52 Prot 74,22 HC</small> Potaje de garbanzos con verduras Contramuslo de pollo asado 10T Lechuga con remolacha 13 Plátano</p>	<p>11</p>
14	15	16	17	18
21	<p>22 <small>691 Kcal 25,98 Gr 3,72 AGS 32,79 Prot 76,60 HC</small> Arroz con pollo.</p> <p>Salmón en salsa. 4-10T Lechuga con tomate 13</p> <p>Naranja</p>	<p>23 <small>568 Kcal 13,59 Gr 1,05 AGS 43,74Prot 61,84 HC</small> Alubias pintas guisadas con arroz 13 Pollo a la jardinera Verduritas(calabacín y zanahoria) Pera</p>	<p>24 <small>630 Kcal 30,41Gr 7,42 AGS 24,31 Prot 62,96 HC</small> Crema de verduras 13</p> <p>Magro de cerdo con tomate Patata cuadro 13</p> <p>Plátano</p>	<p>25 <small>619 Kcal 23,68 Gr 1,18 AGS 31,25Prot 63,38HC</small> Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>28 <small>524 Kcal 13,71 Gr 1,14 AGS 26,70 Prot 66,41 HC</small> Espirales con tomate. 1-3T-8T-11T</p> <p>Gallo en salsa. 4-5T-6T-10T</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Manzana</p>	<p>29 <small>589 Kcal 23,75 Gr 2,10 AGS 22,19 Prot 67,04 HC</small> Arroz con adobillo.</p> <p>Tortilla francesa. 3</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Mandarina</p>	<p>30 <small>532 Kcal 20,38 Gr 3,75 AGS 40,12Prot 46,78 HC</small> 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.

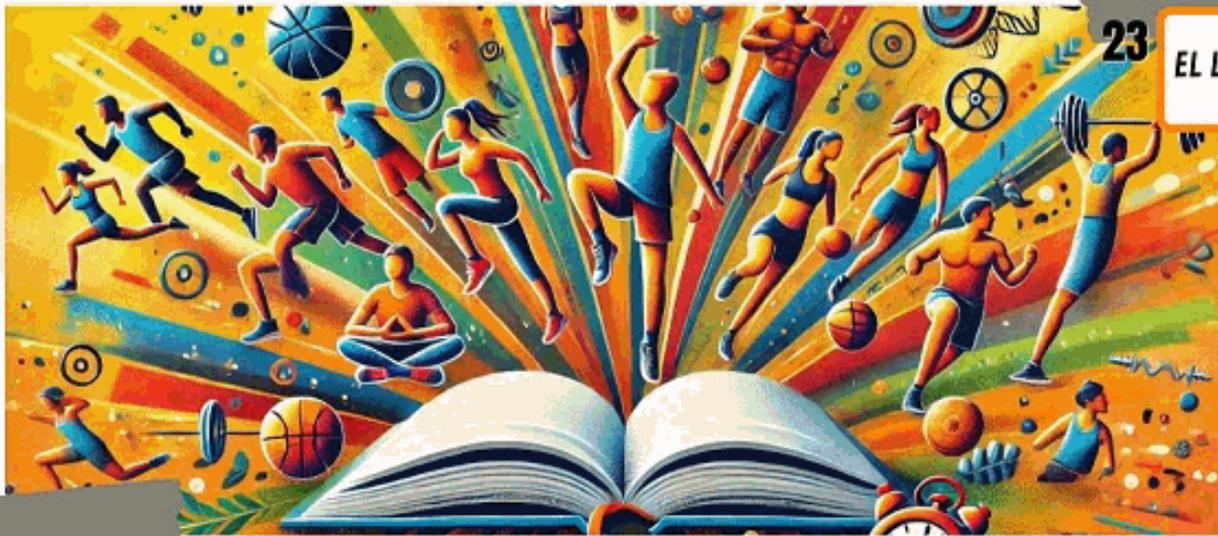
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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

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