

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3 <small>534 Kcal 16,95 Gr 1,79 AGS 30,63 Prot 40,90 HC</small> Crema de verduras. 13</p> <p>Pollo en salsa. Patatas fritas. 13</p> <p>Naranja</p>	<p>4 <small>444 Kcal 16,95 Gr 1,79 AGS 30,63 Prot 40,90 HC</small> Crema de verduras. 13</p> <p>Pollo en salsa. Patatas fritas. 13</p> <p>Naranja</p>	<p>5 <small>463 Kcal 11,78 Gr 1,45 AGS 27,14Prot 61,78 HC</small> Macarrones boloñesa 1-3T-8T-11T Merluza al limón 4 Verduritas(calabacín y zanahoria) Pera</p>	<p>6 <small>857 Kcal 42,75Gr 10,80 AGS 34,41 Prot 71,45 HC</small> Alubias blancas estofadas con chorizo Burguermeat en salsa 1-8 Lechuga con zanahoria 13 Plátano</p>	<p>7 <small>553 Kcal 23,28 Gr 1,29 AGS 18,19Prot 60,44HC</small> Paella de Verduras Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>10 <small>534 Kcal 19,58 Gr 3,38 AGS 38,12 Prot 50,17 HC</small> Judías verdes rehogadas con zanahoria. 13 Jamonicitos de pollo asado. 10T Patata cuadro. 13 Manzana</p>	<p>11 <small>584 Kcal 738,77 Gr 2,69 AGS 23,28 Prot 67,12 HC</small> Lentejas estofadas con verduras. 1T-13 Tortilla de patata y espinacas. 3 Lechuga con aceitunas 13 Mandarina</p>	<p>12 <small>704 Kcal 31,55 Gr 8,25 AGS 21,61Prot 77,08 HC</small> Arroz a banda 4T-5-6-13 Albóndigas de carne en salsa 1-8-10T Lechuga con remolacha 13 Pera</p>	<p>13 <small>353 Kcal 7,72Gr 1,25 AGS 14,14 Prot 50,07 HC</small> Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13 Cocido completo 10T-13 Plátano</p>	<p>14 <small>560 Kcal 13,04 Gr 1,23 AGS 39,90Prot 68,03HC</small> Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Bacalao a la riojana 4 Patata al horno 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>17 <small>575 Kcal 15,76 Gr 1,96 AGS 30,50 Prot 70,76 HC</small> Arroz con pollo. Merluza al horno. 4-10T Lechuga con zanahoria 13 Manzana</p>	<p>18 <small>516 Kcal 22,84 Gr 7,48 AGS 29,64 Prot 49,54 HC</small> Sopa de estrellas. 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera. Puré de patata sin leche. 13 Mandarina</p>	<p>19 <small>555 Kcal 21,18 Gr 5,68 AGS 50,73Prot 37,52 HC</small> Brócoli con bacón Pollo asado Patata al horno 13 Pera</p>	<p>20 <small>652 Kcal 16,93Gr 1,38 AGS 33,58 Prot 90,61 HC</small> Macarrones con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T Gallo en salsa 4-5T-6T-10T Zanahoria salteada Plátano</p>	<p>21 <small>544 Kcal 23,94 Gr 0,95 AGS 24,66Prot 48,51HC</small> Garbanzos guisados con verduras 13 Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>24 <small>461 Kcal 16,80 Gr 2,49 AGS 24,32 Prot 50,06 HC</small> Crema de verduras. 13 Filete de pollo en salsa. Patata cuadro. 13 Manzana</p>	<p>25 <small>497 Kcal 17,21 Gr 1,89 AGS 20,44 Prot 56,40 HC</small> Espirales al ajillo. 1-3T-8T-11T Palometa en salsa de tomate. 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Mandarina</p>	<p>26 <small>631 Kcal 23,42 Gr 1,10 AGS 28,03Prot 72,94 HC</small> Lentejas estofadas con jamón 1T-13 Tortilla de patata 3 Lechuga con remolacha 13 Pera</p>	<p>27 <small>637 Kcal 19,83Gr 2,36 AGS 36,00 Prot 77,50 HC</small> Patatas guisadas con pollo 13 Cinta de lomo a la madrileña 1-8T-11T Champiñón salteado Plátano</p>	<p>28 <small>640 Kcal 26,78 Gr 3,44 AGS 32,02Prot 60,56HC</small> Arroz con tomate y verduras Salmón al limón 4-10T Lechuga con maíz 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>31 <small>447 Kcal 15,32 Gr 1,84 AGS 19,28 Prot 55,67 HC</small> Crema de zanahoria. 13 Cinta de sajonia. Patata cuadro. 13 Manzana</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

alcoin

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. 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!



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