

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3		444 Kcal 16,95 Gr 1,79 AGS 30,63 Prot 40,90 HC Crema de verduras. 13 Pollo en salsa. Patatas fritas. 13 Naranja	531 Kcal 12,30 Gr 1,68 AGS 39,69Prot 65,12 HC Macarrones boloñesa 1-3T-8T-11T Filete de pavo al limón Verduritas(calabacín y zanahoria) Pera	857 Kcal 42,75Gr 10,80 AGS 34,41 Prot 71,45 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Burguermeat en salsa 1-8 Lechuga con zanahoria 13 Plátano	591 Kcal 23,64 Gr 2,73 AGS 16,99Prot 72,08HC Paella de Verduras Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
10	534 Kcal 19,58 Gr 3,38 AGS 38,12 Prot 50,17 HC Judías verdes rehogadas con zanahoria. 13 Jamonicitos de pollo asado. 10T Patata cuadro. 13 Manzana	584 Kcal 738,77 Gr 2,69 AGS 23,28 Prot 67,12 HC Lentejas estofadas con verduras. 1T-13 Tortilla de patata y espinacas. 3 Lechuga con aceitunas 13 Mandarina	671 Kcal 29,50 Gr 7,96 AGS 17,81Prot 77,64 HC Arroz con verduras Albóndigas de carne en salsa 1-8-10T Lechuga con remolacha 13 Pera	353 Kcal 7,72Gr 1,25 AGS 14,14 Prot 50,07 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13 Cocido completo 10T-13 Plátano	613 Kcal 17,74 Gr 5,01 AGS 31,21Prot 77,48HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Cinta de lomo fresca Patata al horno 13 Yogur 2
17	609 Kcal 18,52 Gr 3,48 AGS 34,26 Prot 70,05 HC Arroz con pollo Filete de ternera a la plancha. Lechuga con zanahoria 13 Manzana	595 Kcal 22,04 Gr 7,23 AGS 31,98 Prot 69,34 HC Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Puré de patata 2-13 Naranja	555 Kcal 21,18 Gr 5,68 AGS 50,73Prot 37,52 HC Brócoli con bacón Pollo asado Patata al horno 13 Pera	691 Kcal 17,65Gr 2,08 AGS 39,51 Prot 91,98 HC Macarrones con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Plátano	613 Kcal 26,60 Gr 3,89 AGS 26,06Prot 60,20HC Garbanzos guisados con verduras 13 Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
24	619 Kcal 24,27 Gr 2,61 AGS 26,93 Prot 70,23 HC Crema de verduras 13 Filete de pollo empanado 1 Patata cuadro 13 Manzana	641 Kcal 22,75 Gr 5,84 AGS 36,56 Prot 67,08 HC IV Espirales con nata y pavo 1-2-3T-8T-11T Filete de ternera con tomate. Lechuga con aceitunas 13 Mandarina	631 Kcal 23,42 Gr 1,10 AGS 28,03Prot 72,94 HC Lentejas estofadas con jamón 1T-13 Tortilla de patata 3 Lechuga con remolacha 13 Pera	637 Kcal 19,83Gr 2,36 AGS 36,00 Prot 77,50 HC Patatas guisadas con pollo 13 Cinta de lomo a la madrileña 1-8T-11T Champiñón salteado Plátano	597 Kcal 17,01 Gr 3,17 AGS 34,21Prot 71,51HC Arroz con tomate y verduras Filete de pavo con ajito y perejil 10T Lechuga con maíz 13 Yogur 2
31	457 Kcal 17,39 Gr 1,38 AGS 20,90 Prot 53,24 HC Coliflor gratinada 1-2-8T-11T-13 Cinta de sajonia 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.

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.

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

	Carné		Pescado
	Hidratos		Pescado
	Huevo		Verdura
	Carné		Huevo
	Carné		Pescado
	Verdura		Hidratos
	Pescado		Huevo
	Huevo		Carné
	Fruto		Lacteos
	Fruto		Fruto

¿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