

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3 <small>529 Kcal 19,47 Gr 3,38 AGS 37,61 Prot 48,48 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</p> <p>Merluzas 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</p> <p>Plátano</p>	<p>7 <small>591 Kcal 23,64 Gr 2,73 AGS 16,99Prot 72,08HC</small> Paella de Verduras</p> <p>Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13</p> <p>Yogur 2</p>
<p>10 <small>529 Kcal 19,47 Gr 3,38 AGS 37,61 Prot 48,48 HC</small> Judías verdes rehogadas con zanahoria. 13 Jamoncitos de pollo asado sin pimienta. 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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Cocido completo 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>14 <small>597 Kcal 13,40 Gr 2,67 AGS 38,70Prot 79,67HC</small> Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Bacalao a la riojana 4</p> <p>Patata al horno 13 Yogur 2</p>
<p>17 <small>927 Kcal 18,32 Gr 2,22 AGS 21,48 Prot 77,89 HC</small> Arroz con pollo.</p> <p>Filete de merluza rebozada. 1-2T-3-4-5T-6T Lechuga con zanahoria 13 Manzana</p>	<p>18 <small>595 Kcal 22,04 Gr 7,23 AGS 31,98 Prot 69,34 HC</small> Sopa de estrellas. 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera.</p> <p>Puré de patata. 2-13 Naranja</p>	<p>19 <small>566 Kcal 21,38 Gr 5,68 AGS 51,38Prot 39,39 HC</small> Brócoli con bacón</p> <p>Pollo asado sin pimienta 10T</p> <p>Patata al horno 13 Pera</p>	<p>20 <small>652 Kcal 16,92Gr 1,38 AGS 33,57 Prot 90,57 HC</small> Macarrones con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T Gallo en salsa sin pimienta 4-5T-6T-10T Zanahoria salteada Plátano</p>	<p>21 <small>613 Kcal 26,60 Gr 3,89 AGS 26,06Prot 60,20HC</small> Garbanzos guisados con verduras 13 Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p>
<p>24 <small>622 Kcal 24,28 Gr 2,61 AGS 26,99 Prot 71,06 HC</small> Crema de verduras. 13</p> <p>Filete de pollo empanado. 1</p> <p>Patata cuadro. 13 Manzana</p>	<p>25 <small>517 Kcal 18,11 Gr 1,89 AGS 22,23 Prot 58,60 HC</small> Espirales con tomate. 1-3T-8T-11T</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Cinta de lomo a la madrileña 1-8T-11T Champiñón salteado Plátano</p>	<p>28 <small>677 Kcal 27,14 Gr 4,88 AGS 30,82Prot 72,20HC</small> Arroz con tomate y verduras</p> <p>Salmón al limón 4-10T Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p>
<p>31 <small>461 Kcal 17,40 Gr 1,38 AGS 20,96 Prot 54,07 HC</small> Coliflor gratinada. 1-2-8T-11T-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	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
2. Leche	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces
3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza	
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo	

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

alco in



MEDIOAMBIENTE