

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

5 624 Kcal 21,45 Gr 4,97 AGS 39,24 Prot 66,33 HC

Lentejas estofadas con verduras. 1T-13
Albóndigas de carne sin alérgenos. 10T
Verduras salteadas.
Manzana

12 666 Kcal 27,84 Gr 2,38 AGS 29,92 Prot 66,50 HC

Espirales con tomate. 1-3T-8T-11T

Salmón al horno. 4-10T

Lechuga con aceitunas 13
Manzana

19 619 Kcal 737,60 Gr 2,51 AGS 23,46 Prot 77,65 HC

Lentejas estofadas con verduras. 1T-13
Tortilla de patata y espinacas. 3

Lechuga con maíz 13
Manzana

26 643 Kcal 23,58 Gr 1,14 AGS 18,60 Prot 83,98 HC

Espirales con tomate y queso. 1-2-3T-8T-11T
Tortilla de patata. 3

Lechuga con remolacha 13
Manzana

6 617 Kcal 19,01 Gr 2,02 AGS 38,51 Prot 68,64 HC

Macarrones con tomate y queso. 1-2-3T-8T-11T
Merluza en salsa. 4-10T

Lechuga con maíz 13
Naranja

13 671 Kcal 23,31 Gr 2,80 AGS 22,74 Prot 86,96 HC

Arroz con pollo.

Tortilla francesa con queso. 2-3

Lechuga con tomate 13
Melón

20 520 Kcal 27,17 Gr 2,51 AGS 33,49 Prot 34,94 HC

Crema de verdura.

Contramuslo de pollo asado. 10T

Patata al horno.
Naranja

27 582 Kcal 17,66 Gr 2,20 AGS 29,08 Prot 77,83 HC

Paella de Verduras.

Palometa en salsa de tomate. 4-10T
Zanahoria salteada.
Melón

7 592 Kcal 30,19 Gr 8,63 AGS 24,56 Prot 56,12 HC

Patatas guisadas con verduras 13
Hamburguesa de ternera a la plancha
Champiñón salteado
Pera

14 227 Kcal 5,23 Gr 0,33 AGS 16,03 Prot 34,46 HC

Sopa de ave con fideos
1-3T-8T-10T-11T-13
Cocido completo sin cerdo
10T-13

Pera

21 624 Kcal 27,22 Gr 8,14 AGS 24,17 Prot 66,09 HC

Arroz con tomate

Hamburguesa de ternera a la plancha
Lechuga con zanahoria 13
Pera

28 554 Kcal 21,30 Gr 2,52 AGS 32,71 Prot 51,29 HC

Ensalada campera 3-13

Pollo en salsa

Lechuga con aceitunas 13
Pera

8 753 Kcal 20,30 Gr 4,12 AGS 48,78 Prot 86,71 HC

Arroz con tomate

Pollo asado

Lechuga con zanahoria 13
Plátano

15

22 642 Kcal 17,43 Gr 3,35 AGS 34,55 Prot 85,39 HC

Macarrones napolitana con tomate y zanahoria 1-3T-8T-11T
Filete de ternera en salsa

Verduras salteadas
Plátano

29 627 Kcal 16,42 Gr 2,10 AGS 40,73 Prot 69,69 HC

Alubias blancas guisadas con verduras
Pollo en salsa

Lechuga con tomate 13
Plátano

9 627 Kcal 31,62 Gr 5,59 AGS 22,81 Prot 57,30 HC

Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13

Tortilla de patata 3

Lechuga con remolacha 13
Yogur 2

16 703 Kcal 33,67 Gr 4,44 AGS 18,42 Prot 80,01 HC

Crema de zanahoria 13

Bacalao rebozado
1-2T-4-5T-6T-8T-11T
Patata al horno
Yogur 2

23 618 Kcal 23,30 Gr 6,40 AGS 33,55 Prot 66,42 HC

Espinacas con bechamel
1-2-8T-11T-13
Merluza menier 4-10T

Arroz cocido
Yogur 2

30 649 Kcal 28,11 Gr 4,72 AGS 24,12 Prot 71,77 HC

Crema de calabacín 13

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-5T-6T-10T
Patata al horno
Yogur 2

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

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!

DEPORTE



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

BUENOS HÁBITOS

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA** 😂

15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido... ...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Pescado
 Huevo	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Pescado
 Huevo	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruto	 Lácteos
	 Fruto

¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alco in



MEDIOAMBIENTE