

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

5 700 Kcal 28,78 Gr 7,88 AGS 31,96 Prot 76,74 HC

Lentejas estofadas con verduras. 1T-13
Albóndigas de carne en salsa. 1-8-10T
Verduras salteadas.
Manzana

12 619 Kcal 23,37 Gr 6,02 AGS 31,34 Prot 62,16 HC

Espirales carbonara. 1-2-3T-8T-11T
Filete de pollo a la plancha.
Lechuga con aceitunas 13
Manzana

19 694 Kcal 742,20 Gr 2,99 AGS 26,81 Prot 78,92 HC

Lentejas estofadas con chorizo. 1T-13
Tortilla de patata y espinacas. 3
Lechuga con maíz 13
Manzana

26 678 Kcal 25,57 Gr 5,13 AGS 18,73 Prot 83,98 HC

Espirales con tomate y queso. 1-2-3T-8T-11T
Tortilla de patata con chorizo. 2-3
Lechuga con remolacha 13
Manzana

6 588 Kcal 18,12 Gr 1,90 AGS 36,22 Prot 65,49 HC

Macarrones con tomate y queso. 1-2-3T-8T-11T
Filete de pavo a la plancha.
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

20 545 Kcal 27,10 Gr 2,40 AGS 33,83 Prot 39,71 HC

Crema de verduras. 13
Contramuslo de pollo asado. 10T
Patata al horno.
Naranja

27 598 Kcal 18,88 Gr 3,37 AGS 30,53 Prot 78,11 HC

Paella de Verduras.
Filete de ternera con tomate.
Zanahoria salteada.
Melón

7 593 Kcal 23,85 Gr 3,09 AGS 36,21 Prot 58,79 HC

Patatas guisadas con verduras 13
Cinta de lomo a la madrileña 1-8T-11T
Champiñón salteado
Pera

14 592 Kcal 20,79 Gr 1,98 AGS 32,98 Prot 62,82 HC

Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13
Cocido completo 10T-13
Pera

21 609 Kcal 28,49 Gr 7,97 AGS 18,22 Prot 68,64 HC

Arroz con tomate
Burguermeat a la plancha 1-8
Lechuga con zanahoria 13
Pera

28 552 Kcal 25,17 Gr 3,31 AGS 25,16 Prot 50,18 HC

Ensalada campera 3-13
Cinta de sajonia
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

15 654 Kcal 19,70 Gr 4,09 AGS 28,66 Prot 84,82 HC

Macarrones napolitana con tomate y zanahoria 1-3T-8T-11T
Lomo de cerdo a la naranja 10T
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

16 549 Kcal 26,35 Gr 5,40 AGS 28,76 Prot 47,81 HC

Crema de zanahoria 13
Filete de ternera a la plancha
Patata al horno
Yogur 2

23 764 Kcal 37,52 Gr 12,37 AGS 29,48 Prot 76,14 HC

Espinacas con bechamel 1-2-8T-11T-13
Albóndigas de carne en salsa 1-8-10T
Arroz cocido
Yogur 2

30 611 Kcal 28,90 Gr 6,15 AGS 25,42 Prot 55,47 HC

Crema de calabacín 13
Cinta de lomo fresca
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

alcoi
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)

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

¿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