

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

**Crema de verduras.** 13  
  
**Contramuslo de pollo asado sin pimienta.** 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** 593 Kcal 23,85 Gr 3,09 AGS 36,21Prot 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 32,98Prot 62,82 HC

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

**21** 539 Kcal 32,79 Gr 8,45 AGS 17,46Prot 39,93 HC

**Arroz tres delicias** 3-5  
  
**Burguermeat a la plancha** 1-8  
  
**Lechuga con zanahoria** 13  
**Pera**

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

**Ensalada campera** 3-13  
  
**Cinta de sajonia**  
  
**Lechuga con aceitunas** 13  
**Pera**

**8** 763 Kcal 20,50Gr 4,12 AGS 49,41 Prot 88,46 HC

**Arroz con tomate**  
  
**Pollo asado sin pimienta** 10T  
  
**Lechuga con zanahoria** 13  
**Plátano**

**15** 654 Kcal 19,70Gr 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 16,42Gr 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 22,81Prot 57,30HC

**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 18,42Prot 80,01HC

**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 33,55Prot 66,42HC

**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 24,12Prot 71,77HC

**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

**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

Hidratos	Verdura
Verdura	Huevo
Huevo	Come
Fruto	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