

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2 644 Kcal 740,89 Gr 2,69 AGS 25,13 Prot 74,82 HC Lentejas estofadas con jamón 1T-13 Tortilla de patata y espinacas 3 Lechuga con aceitunas 13 Manzana</p>	<p>3 637 Kcal 26,48 Gr 2,12 AGS 30,27 Prot 61,00 HC Espirales con tomate 1-3T-8T-11T Salmón al horno 4 Lechuga con remolacha 13 Nectarina</p>	<p>4 808 Kcal 39,48 Gr 9,43 AGS 28,53Prot 81,48 HC Crema de calabacín 13 Magro de cerdo a la jardinera 1-8T-11T Patata al horno Plátano</p>	<p>5 619 Kcal 20,34Gr 3,83 AGS 42,40 Prot 60,29 HC Patatas a la marinera 4-5-6-13 Jamoncitos de pollo al limón 10T Lechuga con zanahoria 13 Melón</p>	<p>6 503 Kcal 12,24 Gr 1,20 AGS 37,91Prot 59,11HC Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Calabacín provenzal 10T Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>9 487 Kcal 18,12 Gr 3,07 AGS 34,34 Prot 44,22 HC Judías verdes rehogadas con bacón 13 Merluza en salsa 4-10T Patata cuadro 13 Manzana</p>	<p>10 705 Kcal 25,35 Gr 1,68 AGS 60,85 Prot 58,55 HC Ensalada campera 3-13 Contramuslo de pollo asado 10T Champiñón salteado Melón</p>	<p>11 625 Kcal 20,09 Gr 1,22 AGS 18,21Prot 84,79 HC Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>12 596 Kcal 22,37Gr 3,11 AGS 24,95 Prot 67,81 HC Paella mixta 5-6-13 Cinta de sajonia Lechuga con aceitunas 13 Sandía</p>	<p>13 395 Kcal 17,25 Gr 1,92 AGS 33,18Prot 17,54HC Crema de verduras 13 Filete de pavo a la plancha Lechuga con zanahoria 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>16 701 Kcal 23,51 Gr 4,28 AGS 29,76 Prot 87,04 HC Arroz con pollo Caballa con tomate 4-10T Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p>17 475 Kcal 19,52 Gr 1,54 AGS 30,98 Prot 43,36 HC Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-10T-11T-13 Ragout de pollo Patatas fritas 13 Nectarina</p>	<p>18 767 Kcal 28,71 Gr 2,17 AGS 31,00Prot 82,63 HC Alubias blancas estofadas con chorizo 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>19 441 Kcal 19,44Gr 3,76 AGS 20,30 Prot 41,39 HC Crema de zanahoria 13 Cinta de lomo fresca Patata cuadro 13 Sandía</p>	<p>20 717 Kcal 37,87 Gr 7,79 AGS 26,48Prot 67,39HC Coditos con tomate 1-3T-8T-11T Burguermeat a la plancha 1-8 Patatas chip Yogur de soja 1T-8-9T</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.

¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

DÍAS ESPECIALES

05 MEDIOAMBIENTE

08 OCÉANOS

14 DONANTE DE SANGRE

28 ÁRBOL

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

El sol activa la vitamina D, esencial para huesos fuertes. Poténciala con lácteos, pescado azul y huevos. ¡Juega al aire libre y recárgate de energía!

¡A NADAR! 🏊‍♀️

DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

MEDIOAMBIENTE

alcoïn

