

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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	3 629 Kcal 20,50 Gr 5,58 AGS 35,78 Prot 68,02 HC Espirales con nata y pavo 1-2-3T-8T-11T Filete de ternera a la plancha Lechuga con remolacha 13 Nectarina	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	5 617 Kcal 20,00Gr 3,74 AGS 39,42 Prot 63,52 HC Patatas guisadas con verduras 13 Jamoncitos de pollo al limón 10T Lechuga con zanahoria 13 Melón	6 566 Kcal 14,64 Gr 2,98 AGS 35,16Prot 74,06HC Arroz con tomate Pavo en salsa Calabacín provenzal 10T Yogur 2
9 504 Kcal 22,07 Gr 4,68 AGS 31,80 Prot 42,69 HC Judías verdes rehogadas con bacón 13 Filete de ternera en salsa Patata cuadro 13 Manzana	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	11 656 Kcal 22,39 Gr 2,72 AGS 20,81Prot 84,84 HC Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12 550 Kcal 22,40Gr 2,98 AGS 19,98 Prot 62,12 HC Paella de Verduras Cinta de sajonia Lechuga con aceitunas 13 Sandía	13 433 Kcal 17,61 Gr 3,36 AGS 31,98Prot 29,18HC Crema de verduras 13 Filete de pavo a la plancha Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2
16 655 Kcal 16,99 Gr 2,64 AGS 34,41 Prot 84,43 HC Arroz con pollo Cinta de lomo adobada Lechuga con remolacha 13 Manzana	17 625 Kcal 28,47 Gr 4,82 AGS 33,62 Prot 55,65 HC Coliflor gratinada 1-2-8T-11T-13 Ragout de pollo Patatas fritas 13 Nectarina	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	19 559 Kcal 25,69Gr 3,45 AGS 11,20 Prot 67,29 HC Crema de zanahoria 13 San jacobó 1-2-3T-4T-5T-8-10T Patata cuadro 13 Sandía	20 1.014 Kcal 44,15 Gr 10,73 AGS 34,93Prot 121,23HC Coditos con tomate 1-3T-8T-11T Hamburguesa completa 1-2-3T-7T-8-9T-12 Patatas chip 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.

¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

DÍAS ESPECIALES

05 MEDIOAMBIENTE

08 OCÉANOS

14 DONANTE DE SANGRE

28 ÁRBOL

BUENOS HÁBITOS

¡A NADAR! 🏊‍♀️

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!

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.

alcoi



MEDIOAMBIENTE