

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 644 Kcal 740,89 Gr 2,69 AGS 25,13 Prot 74,82 HC 1T-13 Lentejas estofadas con jamón Tortilla de patata y espinacas 3 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	3 715 Kcal 30,00 Gr 4,40 AGS 34,06 Prot 69,20 HC 1-2-3T-8T-11T Espirales con nata y pavo Salmón al horno 4 Lechuga con remolacha 13 Nectarina	4 808 Kcal 39,48 Gr 9,43 AGS 28,53Prot 81,48 HC 1-8T-11T Crema de calabacín 13 Magro de cerdo a la jardinera Patata al horno Plátano	5 619 Kcal 20,34Gr 3,83 AGS 42,40 Prot 60,29 HC 10T Patatas a la marinera 4-5-6-13 Jamoncitos de pollo al limón Lechuga con zanahoria 13 Melón	6 559 Kcal 13,39 Gr 2,72 AGS 36,59Prot 73,91HC 10T Arroz con tomate Merluza en salsa 4-10T Calabacín provenzal 10T Yogur 2
9 533 Kcal 21,66 Gr 3,75 AGS 24,69 Prot 57,87 HC 1-2T-3T-4-5T-6T-10T Judías verdes rehogadas con bacón 13 Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-5T-6T-10T Patata cuadro 13 Manzana	10 705 Kcal 25,35 Gr 1,68 AGS 60,85 Prot 58,55 HC 3-13 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 1-3T-8T-11T Macarrones napolitana Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12 615 Kcal 23,14Gr 3,33 AGS 28,25 Prot 67,37 HC 5-6-13 Paella mixta 5-6-13 Cinta de sajonia Lechuga con aceitunas 13 Sandía	13 571 Kcal 31,72 Gr 4,92 AGS 16,79Prot 47,63HC 1-2T-3T-4-5T-6T Crema de verduras 13 Filete de bacalao empanado Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2
16 701 Kcal 23,51 Gr 4,28 AGS 29,76 Prot 87,04 HC 4-10T Arroz con pollo Caballa con tomate 4-10T Lechuga con remolacha 13 Manzana	17 625 Kcal 28,47 Gr 4,82 AGS 33,62 Prot 55,65 HC 1-2-8T-11T-13 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 1-2-8T-11T-13 Alubias blancas estofadas con chorizo 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	19 555 Kcal 26,69Gr 3,45 AGS 10,30 Prot 67,59 HC 1-2-8T-13T Crema de zanahoria 13 San jacobó 1-2-8T-13T Patata cuadro 13 Sandía	20 1.014 Kcal 44,15 Gr 10,73 AGS 34,93Prot 121,23HC 1-2-3T-7T-8-9T-12 Coditos con tomate 1-3T-8T-11T Hamburguesa completa 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