

LUNES / MONDAY

- 1** **668 Kcal** 21,85 Gr 2,22 AGS 25,30 Prot 85,91 HC
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 8** **788 Kcal** 87,60 Gr 0,68 AGS 27,28 Prot 111,01 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread
15 **788 Kcal** 87,60 Gr 0,68 AGS 27,28 Prot 111,01 HC
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 22** **540 Kcal** 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Canelones de carne / Meat Cannelloni 1-2-3-8-9T-10-11T-13
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29** **676 Kcal** 23,92 Gr 0,65 AGS 17,48 Prot 98,14 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
 Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

MARTES / TUESDAY

- 2** **630 Kcal** 17,63 Gr 2,48 AGS 30,99 Prot 84,27 HC
Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew 13
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9** **559 Kcal** 17,80 Gr 1,37 AGS 27,34 Prot 56,59 HC
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 16** **527 Kcal** 28,82 Gr 0,38 AGS 29,80 Prot 70,80 HC
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 23** **594 Kcal** 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 HC
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30** **1.934 Kcal** 25,61 Gr 0,77 AGS 60,74 Prot 357,81 HC
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13
- N** **Delicias de salmón** / Salmon croquette 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **646 Kcal** 21,96 Gr 0,73 AGS 30,10 Prot 79,50 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
- 10** **533 Kcal** 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44 Prot 73,19 HC
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17** **802 Kcal** 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 24** **689 Kcal** 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 Prot 74,40 HC
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4** **772 Kcal** 23,03Gr 3,66 AGS 41,09 Prot 96,04 HC
Arroz con magro / Rice with meat
- 11** **648 Kcal** 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18** **689 Kcal** 23,26Gr 1,00 AGS 21,37 Prot 99,79 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25** **808 Kcal** 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5** **731 Kcal** 31,67 Gr 1,71 AGS 38,97Prot 71,15HC
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- 12** **712 Kcal** 16,90 Gr 1,56 AGS 34,83Prot 101,38HC
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- 19** **713 Kcal** 20,64 Gr 3,35 AGS 44,48Prot 79,55HC
Fogonero menier / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- 26** **755 Kcal** 26,47 Gr 5,98 AGS 34,94Prot 92,87HC
Pescadilla al papillote / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
Espirales al ajillo con bacon / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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]





Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD



¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alco^oin