

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 8** **642 Kcal 21,75 Gr 2,22 AGS 25,03 Prot 79,84 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
- 15** **762 Kcal 87,49 Gr 0,68 AGS 27,01 Prot 104,94 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** **465 Kcal 20,95 Gr 3,35 AGS 25,94 Prot 36,16 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29** **650 Kcal 23,81 Gr 0,65 AGS 17,21 Prot 92,07 HC**
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.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2** **575 Kcal 17,42 Gr 2,48 AGS 29,86 Prot 72,00 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** **504 Kcal 17,59 Gr 1,37 AGS 26,21 Prot 44,31 HC**
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** **471 Kcal 28,61 Gr 0,38 AGS 28,67 Prot 58,53 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 23** **538 Kcal 22,99 Gr 0,87 AGS 30,41 Prot 45,86 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30** **1.879 Kcal 25,40 Gr 0,77 AGS 59,61 Prot 345,53 HC**
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13
- Delicias de salmón** / Salmon croquette 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

C.E.I.P. Chaves Nogales
Sin Cacahuete, Frutos Secos, Sésamo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **591 Kcal 21,75 Gr 0,73 AGS 28,97Prot 67,23 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 10** **478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31Prot 60,92 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17** **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 24** **634 Kcal 26,30 Gr 0,00 AGS 35,40Prot 62,13 HC**
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

JUEVES / THURSDAY

- 4** **716 Kcal 22,82Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 11** **593 Kcal 23,52Gr 0,82 AGS 25,42 Prot 66,07 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
- 18** **634 Kcal 23,05Gr 1,00 AGS 20,24 Prot 87,52 HC**
Arroz milanese / Milanese Rice 2
- Tortilla francesa** / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 25** **753 Kcal 20,24Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5** **693 Kcal 31,49 Gr 1,71 AGS 38,03Prot 62,75HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 12** **674 Kcal 16,72 Gr 1,56 AGS 33,89Prot 92,98HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- Fogonero menier** / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19** **675 Kcal 20,46 Gr 3,35 AGS 43,54Prot 71,15HC**
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 26** **717 Kcal 26,29 Gr 5,98 AGS 34,00Prot 84,47HC**
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

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 | 3. Huevo | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Lácteos
Lácteos	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



LUNES / MONDAY

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- 8 **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 15 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
771 Kcal 90,33 Gr 0,58 AGS 25,81 Prot 110,18 HC
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
- 7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T
- 22 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
459 Kcal 20,69 Gr 3,35 AGS 26,04 Prot 41,40 HC
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
- 7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T
- 29 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
643 Kcal 23,49 Gr 0,85 AGS 17,55 Prot 96,63 HC
- 29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
- 7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
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 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- 2 **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
468 Kcal 15,24 Gr 1,37 AGS 26,45 Prot 46,05 HC
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- 16 **Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- 16 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
442 Kcal 25,95 Gr 0,00 AGS 28,00 Prot 57,32 HC
- 23 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- 23 **Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 23 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
539 Kcal 23,95 Gr 1,13 AGS 30,96 Prot 49,64 HC
- 23 **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
- 7 **Tomate aliñado con aceitunas** / Tomato in garlic with olives
- 30 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
791 Kcal 26,80 Gr 3,50 AGS 66,35 Prot 70,27 HC
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
Pollo asado al limón / Roast chicken
- Tomate aliñado** / Seasoned tomato
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
- Remolacha y zanahoria** / Beet and carrot salad 13
- 10 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 HC
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- 17 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
754 Kcal 29,82 Gr 3,17 AGS 40,79 Prot 79,17 HC
- 17 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 17 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
Patata y zanahoria / Potato and carrot 10T-13
- 24 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
634 Kcal 26,30 Gr 0,00 AGS 35,40 Prot 62,13 HC
- 24 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- 7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T
- 11 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
586 Kcal 23,19 Gr 0,82 AGS 25,76 Prot 70,64 HC
- 11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- 7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T
- 18 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
614 Kcal 22,61 Gr 0,96 AGS 20,41 Prot 89,80 HC
- 18 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Tomate aliñado con maíz** / Tomato in garlic with sweet corn
- 25 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
753 Kcal 20,24 Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
659 Kcal 16,43 Gr 1,56 AGS 34,11 Prot 95,86 HC
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Fogonero menier** / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
Tomate aliñado / Seasoned tomato
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
665 Kcal 20,20 Gr 3,35 AGS 43,86 Prot 74,67 HC
- 19 **Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
- 7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
698 Kcal 22,24 Gr 5,67 AGS 34,30 Prot 84,47 HC
- 26 **Espirales al ajillo con bacon** / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T
Lomo de cerdo en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

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

alcoín
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoín.es/chavesnogales

ALÉRGENOS

- | | | | |
|-----------|--------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten | 3. Huevo | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Verdura</p>	<p>Pescado</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
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

LUNES / MONDAY

- 1** **Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- 8** **Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15** **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **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 1-7T-8T-9T-12
- 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** **Menestra de verduras** / 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
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16** **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23** **Sopa de verduras cfideos** / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
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** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos / Vegetable ratatouille with chickpeas 13
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **Sopa de verduras cfideos** / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
Tortilla francesa con champiñones / French omelette with mushroom 3
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4** **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11** **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
- 18** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25** **Arroz salteado** / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y verduras / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
Huevo revuelto con queso / Scrambled egg with cheese 2-3
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12** **Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T
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
- 19** **Macarrones con tomate y verduras** / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Pescadilla al papillote / Baked hake 4-10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26** **Espirales al ajillo** / Macaroni with garlic 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



Cada pequeño hábito cuenta

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

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalatos + Fruta
CENA	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
Come	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Lácteos	Fruta



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- 8** **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 15** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
470 Kcal 20,07 Gr 2,95 AGS 24,07 Prot 41,22 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
676 Kcal 23,92 Gr 0,65 AGS 17,48 Prot 98,14 HC
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 1-7T-8T-9T-12
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** **582 Kcal 14,91 Gr 1,35 AGS 25,00 Prot 84,27 HC**
Menestra de verduras / 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** **466 Kcal 13,03 Gr 0,40 AGS 23,85 Prot 55,48 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-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**
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**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30** **1.934 Kcal 25,61 Gr 0,77 AGS 60,74 Prot 357,81 HC**
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13
- 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 30,10Prot 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 31,44Prot 73,19 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17** **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
- 24** **689 Kcal 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53Prot 74,40 HC**
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
- Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4** **665 Kcal 14,52Gr 0,84 AGS 33,79 Prot 95,32 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- 11** **648 Kcal 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
- 18** **628 Kcal 19,14Gr 0,43 AGS 18,37 Prot 96,61 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- 25** **622 Kcal 7,69Gr 0,08 AGS 21,37 Prot 112,17 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
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
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- 12** **712 Kcal 16,90 Gr 1,56 AGS 34,83Prot 101,38HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- 19** **713 Kcal 20,64 Gr 3,35 AGS 44,48Prot 79,55HC**
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- 26** **713 Kcal 23,20 Gr 4,74 AGS 31,48Prot 93,22HC**
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 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
- 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
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 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	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
Come	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalatos
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

LUNES / MONDAY

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 8 **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**
- 8 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 8 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 15 **Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese **1-2-3T-8T-11T**
- 15 **Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- 15 **Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- 15 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice **1T-13**
- 15 **Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette **1-11T**
- 15 **Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel **4**
- 22 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- 22 **Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat **10T**
- 22 **Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- 29 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables **10T**
- 29 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 29 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 29 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 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 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 2 **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**
- 2 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 2 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo **13**
- 9 **Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**
- 9 **Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- 16 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 16 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower **1-2-8T-11T**
- 16 **Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon **4**
- 16 **Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- 23 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 23 **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken **1-3T-8T-11T**
- 23 **Abadejo empanado** / Breaded Pollock **1-3-4-8T-11T**
- 23 **Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- 30 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**
- 30 **Delicias de salmón** / Salmon croquette **1-4-8T-11T**
- 30 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- 30 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables **1T-13**
- 3 **Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey **3**
- 3 **Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- 3 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 10 **Ragout de pavo** / Turkey in sauce **10T**
- 10 **Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- 17 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 17 **Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**
- 17 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- 17 **Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- 24 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 24 **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**
- 24 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- 24 **Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**
- 24 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
- 4 **Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- 4 **Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- 4 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables **13**
- 11 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 11 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 11 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 18 **Arroz milanesa** / Milanese Rice **2**
- 18 **Tortilla francesa** / French omelette **3**
- 18 **Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- 25 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- 25 **Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- 25 **Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- 25 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread **1**

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
- 5 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- 5 **Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- 5 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread **1-2**
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella **5-6-13**
- 12 **Fogonero menier** / Saithe in menier sauce **1-4-8T-11T**
- 12 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- 19 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread **1-2**
- 19 **Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni **1-3T-8T-11T**
- 19 **Pescadilla al papillote** / Baked hake **4-10T**
- 19 **Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- 26 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread **1-2**
- 26 **Espirales al ajillo con bacon** / Pasta with garlic and bacon **1-3T-8T-11T**
- 26 **Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce **4-10T**
- 26 **Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- 26 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread **1-2**

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 | 3. Huevo | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Fruta</p> <p>Lácteos</p>	<p>Fruta</p>

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

LUNES / MONDAY

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- 8 **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
- 15 **Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 22 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
- Lacón con pimentón** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29 **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.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **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
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 9 **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
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 23 **Sopa de Picadillo S/Gluten** / Ham soup Gluten free 8T
- Abadejo a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
- Pollo asado al limón** / Roast chicken
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
- Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17 **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **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

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11 **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
- 18 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Fogonero menier sin gluten** / Saithe in menier sauce 4
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19 **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 26 **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
- Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
 Come	 Pescado
 Hidroalatos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidroalatos
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 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



LUNES / MONDAY

- 1** **645 Kcal 22,67 Gr 2,70 AGS 19,81 Prot 83,50 HC**
Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **2-8T**
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15** **581 Kcal 33,93 Gr 0,10 AGS 16,66 Prot 43,24 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel **4**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 22** **468 Kcal 21,87 Gr 3,35 AGS 24,84 Prot 35,96 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat **10T**
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29** **653 Kcal 24,73 Gr 0,65 AGS 16,11 Prot 91,87 HC**
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 s/gluten / Fruit and bread gluten free
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** **496 Kcal 15,42 Gr 1,88 AGS 30,58 Prot 55,04 HC**
Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew **13**
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** **507 Kcal 18,51 Gr 1,37 AGS 25,11 Prot 44,11 HC**
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**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16** **429 Kcal 25,20 Gr 0,00 AGS 27,35 Prot 56,26 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic **13**
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon **4**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23** **501 Kcal 21,44 Gr 0,34 AGS 26,51 Prot 45,50 HC**
Sopa de Picadillo S/Gluten / Ham soup Gluten free **8T**
- Abadejo a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake **4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 30** **809 Kcal 28,01 Gr 3,50 AGS 65,03 Prot 67,19 HC**
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach **3-13**
Pollo asado al limón / Roast chicken
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **439 Kcal 21,13 Gr 0,60 AGS 13,61 Prot 45,61 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey **3**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 10** **481 Kcal 12,94 Gr 0,47 AGS 29,21 Prot 60,72 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce **10T**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 17** **734 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,37 Prot 78,73 HC**
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free **8T**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 24** **637 Kcal 27,22 Gr 0,00 AGS 34,30 Prot 61,93 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

- 4** **719 Kcal 23,74 Gr 3,66 AGS 38,86 Prot 83,56 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 11** **596 Kcal 24,44 Gr 0,82 AGS 24,32 Prot 65,87 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 s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 18** **637 Kcal 23,97 Gr 1,00 AGS 19,14 Prot 87,32 HC**
Arroz milanés / Milanese Rice **2**
- Tortilla francesa** / French omelette **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25** **756 Kcal 21,16 Gr 1,03 AGS 29,09 Prot 99,30 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 5** **696 Kcal 32,41 Gr 1,71 AGS 36,93 Prot 62,55 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream **13**
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
680 Kcal 17,79 Gr 1,57 AGS 32,76 Prot 93,08 HC
- Paella mixta** / Mixed Paella **5-6-13**
- Fogonero menier sin gluten** / Saithe in menier sauce **4**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
690 Kcal 21,38 Gr 4,01 AGS 38,96 Prot 78,81 HC
- Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free **8T**
Pescadilla al papillote / Baked hake **4-10T**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur y pan s/gluten / Yoghurt and bread gluten free **2**
686 Kcal 24,24 Gr 5,22 AGS 25,96 Prot 89,48 HC
- Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg free **8T**
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce **4-10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Yogur y pan s/gluten / Yoghurt and bread gluten free **2**

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 **alcoín**
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoín.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	+ Hidratos + Fruta
CENA	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
 Come	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Lácteos
	 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

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 15** **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
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
- Filete de pavo con ajito y perejil** / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 5** **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
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16** **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23** **Sopa de Picadillo S/Gluten** / Ham soup Gluten free 8T
- Abadejo a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo** / Chickpea stew with spinach 13
- 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** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
- Filete de pavo con ajito y perejil** / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T
- 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
- 24** **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** **Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11** **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18** **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25** **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoadá, 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** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12** **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- 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
- 19** **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26** **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
- 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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Verdura</p>	<p>Pescado</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
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

LUNES / MONDAY

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- 8 **Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
- 15 **Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
- 36 **Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- 43 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- 50 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

MARTES / TUESDAY

- 2 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- 9 **Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
- 16 **Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 23 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- 37 **Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- 44 **Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- 51 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 58 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- 65 **Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- 72 **Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- 79 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 86 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
- 93 **Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
- 100 **Patata al horno** / Baked potatoes 13
- 107 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 114 **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
- 121 **Abadejo empanado** / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
- 128 **Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- 135 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 142 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
- 149 **Delicias de salmón** / Salmon croquette 1-4-8T-11T
- 156 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- 163 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
- 10 **Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3
- 17 **Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- 24 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 31 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- 38 **Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- 45 **Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- 52 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 59 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 66 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- 73 **Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- 80 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 87 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- 94 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- 101 **Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
- 108 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
- 11 **Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- 18 **Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- 25 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 32 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
- 39 **Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- 46 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- 53 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 60 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- 67 **Tortilla francesa** / French omelette 3
- 74 **Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 81 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 88 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- 95 **Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- 102 **Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- 109 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- 12 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- 19 **Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- 26 **Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 33 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- 40 **Fogonero menier** / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
- 47 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- 54 **Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 61 **Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- 68 **Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
- 75 **Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- 82 **Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 89 **Espirales al ajillo con bacon** / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T
- 96 **Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
- 103 **Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- 110 **Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Verdura</p>	<p>Pescado</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Fruta</p> <p>Lácteos</p>	<p>Fruta</p>

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

LUNES / MONDAY

- 1** **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**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 8** **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**
Fruta pelada y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 15** **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**
Fruta pelada y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 22** **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**
Fruta pelada y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 29** **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 pelada y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
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** **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**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 9** **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**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 16** **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower **1-2-8T-11T**
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon **4**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 23** **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken **1-3T-8T-11T**
Abadejo empanado / Breaded Pollock **1-3-4-8T-11T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 30** **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**
Delicias de salmón / Salmon croquette **1-4-8T-11T**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables **1T-13**
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey **3**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
Ragout de pavo / Turkey in sauce **10T**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 17** **Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 24** **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs **10T**
Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4** **Arroz con magro** / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod **4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 11** **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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 18** **Arroz milanese** / Milanese Rice **2**
Tortilla francesa / French omelette **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 25** **Arroz salteado** / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs **10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 12** **Paella mixta** / Mixed Paella **5-6-13**
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**
- 19** **Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni **1-3T-8T-11T**
Pescadilla al papillote / Baked hake **4-10T**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 26** **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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de **alcoín**
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoín.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. Altramuzes

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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
	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



alcoⁱⁿ

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 1-7T-8T-9T-12
- 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 1-7T-8T-9T-12
- 22** **540 Kcal** 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 HC
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 1-7T-8T-9T-12
- 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 1-7T-8T-9T-12
- 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
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
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **559 Kcal** 17,80 Gr 1,37 AGS 27,34 Prot 56,59 HC
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
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16** **527 Kcal** 28,82 Gr 0,38 AGS 29,80 Prot 70,80 HC
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16** **594 Kcal** 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 HC
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **1.934 Kcal** 25,61 Gr 0,77 AGS 60,74 Prot 357,81 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13
- 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
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **533 Kcal** 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44 Prot 73,19 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **802 Kcal** 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 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
- 24** **689 Kcal** 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 Prot 74,40 HC
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** 23,03 Gr 3,66 AGS 41,09 Prot 96,04 HC
Arroz con magro / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11** **648 Kcal** 23,73 Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 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
- 18** **689 Kcal** 23,26 Gr 1,00 AGS 21,37 Prot 99,79 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
- 25** **808 Kcal** 20,45 Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC
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 38,97 Prot 71,15 HC
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12** **712 Kcal** 16,90 Gr 1,56 AGS 34,83 Prot 101,38 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- 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
- 19** **713 Kcal** 20,64 Gr 3,35 AGS 44,48 Prot 79,55 HC
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26** **755 Kcal** 26,47 Gr 5,98 AGS 34,94 Prot 92,87 HC
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 | 3. Huevo | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 14. Altramuzes |

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	Hidroalatos
CENA	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
Come	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
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

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 8 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sautéed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29 **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. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
Filete de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
Pollo con ajito y perejil / Chicken with garlic and parsley 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 23 **Sopa de Picadillo S/Gluten** / Ham soup Gluten free 8T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
Pollo asado al limón / Roast chicken
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17 **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 24 **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

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 11 **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
- 18 **Arroz milanesa** / Milanese Rice 2
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Arroz salteado** / Sautéed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 12 **Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19 **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
Pollo asado / Roast chicken 10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2
- 26 **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
Lomo de cerdo en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

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.

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

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Verdura</p>	<p>Pescado</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 8 **Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice **1T-13**
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- 29 **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.** / Fruit and bread **1**

MARTES / TUESDAY

- 2 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo **13**
- 16 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**
- 23 **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken **1-3T-8T-11T**
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Patatas fritas 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**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon **4**
- Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Abadejo empanado** / Breaded Pollock **1-3-4-8T-11T**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Delicias de salmón** / Salmon croquette **1-4-8T-11T**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**

C.E.I.P. Chaves Nogales
Sin Prot. Leche, Frutos Secos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables **1T-13**
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 17 **Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**
- 24 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey **3**
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 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**
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Tortilla francesa** / French omelette **3**
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables **13**
- 18 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Tortilla francesa** / French omelette **3**
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella **5-6-13**
- 19 **Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni **1-3T-8T-11T**
- 26 **Espirales al ajillo con bacon** / Pasta with garlic and bacon **1-3T-8T-11T**
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**
- Fogonero menier** / Saithe in menier sauce **1-4-8T-11T**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**
- Pescadilla al papillote** / Baked hake **4-10T**
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**
- Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce **4-10T**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**

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.

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

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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. Altramuzes

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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
	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