

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO NACIONAL

FESTIVO NACIONAL

- 14** 640 Kcal 21,23 Gr 0,76 AGS 28,30 Prot 82,51 HC
Lentejas estofadas con verduras 13
- Tortilla española 3-13
- Ensalada con tomate 13
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 21** 543 Kcal 16,98 Gr 0,19 AGS 22,94 Prot 72,33 HC
Crema de verduras 13
Albóndigas de pescado en salsa de tomate 1-2T-3T-4-6
Zanahoria salteada
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T

- 1** 567 Kcal 19,31 Gr 1,73 AGS 15,85 Prot 80,30 HC
Crema de calabacín 13
- Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
- Ensalada de quinoa 13
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 8**
- 15** 656 Kcal 14,13 Gr 1,44 AGS 34,34 Prot 92,62 HC
Arroz con tomate
- Salmón al horno 4
- Ensalada de maíz 13
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 22** 743 Kcal 30,36 Gr 3,36 AGS 23,90 Prot 92,12 HC
Sopa de Picadillo con pollo 1-3T
Pizza de jamón y queso 1-2-8
- Patatas chip 1T-7T-9T
Copa de chocolate y pan 1-2-8T-8-12T

- 2** 649 Kcal 15,20 Gr 0,09 AGS 45,75 Prot 93,73 HC
Garbanzos guisados con verduras 13
Cinta de lomo adobada
- Patata panadera 13
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 9** 661 Kcal 23,12 Gr 0,33 AGS 23,74 Prot 85,90 HC
Coditos con tomate y bacon 1-3T
- Tortilla francesa con pavo 3-8
- Ensalada c/zanahoria 13
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 16** 696 Kcal 27,91 Gr 4,89 AGS 13,26 Prot 291,31 HC
Patatas guisadas con verduras 13
- Croquetas de bacalao artesanas 1-2-3T-4-5T-6T-8T-10T
Tomate aliñado
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 23**

- 3** 641 Kcal 13,09 Gr 0,40 AGS 35,44 Prot 92,07 HC
Arroz a banda 4T-5T-5-6-13
- Bacalao con tomate y verduras 4
- Calabacín salteado
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 10** 686 Kcal 22,95 Gr 1,51 AGS 38,48 Prot 71,68 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
- Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 17** 614 Kcal 27,08 Gr 6,39 AGS 21,74 Prot 69,51 HC
Judías verdes rehogadas con jamón 8-13
Hamburguesa de carne a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta, pan y leche 1-2-8T-12T
- 24**

- 4** 671 Kcal 22,63 Gr 0,07 AGS 41,20 Prot 74,27 HC
Lentejas estofadas con verduras 13
Pavo en salsa
- Verduras salteadas
Yoqur y pan 1-2-8T-12T
- 11** 691 Kcal 31,92 Gr 6,97 AGS 24,47 Prot 74,94 HC
Menestra de verduras 13
- Albóndigas de carne guisadas 1-8
- Patata cuadro 13
Yoqur y pan 1-2-8T-12T
- 18** 705 Kcal 22,37 Gr 2,80 AGS 39,09 Prot 88,58 HC
Sopa de cocido 1-3T
- Complemento de cocido
- Repollo, patata y zanahoria 13
Yoqur y pan 1-2-8T-12T
- 25**

Reduce el consumo de azúcar.

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral.
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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
Puede ver el menú en: www.alcoi.es/valdebernardo
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOI somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7- Cacahute 8- Soja 9- Frutos de cáscara 10- Apio
11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00

LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO SALUDABLE

Favorece los productos naturales, frente a los ultraprocesados

Permite mantener un buen crecimiento y desarrollo físico

Limita el consumo de alimentos con azúcares añadidos

Mejora el rendimiento escolar

Ayuda a combatir la obesidad infantil

Debe incluir al menos el 30% de las necesidades diarias



Hoy para desayunar...

Lácteo



+

Hidratos



+

Fruta



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + 	Carne 	Verdura + 	Pescado
Hidratos + 	Pescado 	Verdura + 	Huevo
Hidratos + 	Huevo 	Verdura + 	Carne
Verdura + 	Carne 	Hidratos + 	Pescado
Verdura + 	Pescado 	Hidratos + 	Huevo
Verdura + 	Huevo 	Hidratos + 	Carne
Fruta 	Lácteo 	Fruta 	



Recuerda hacer ejercicio todos los días