

## Nútrete bien, siéntete bien.

4

**11** 630 Kcal 24,95 Gr 5,97 AGS 21,92 Prot 76,72 HC  
**Espirales con tomate** / Cooked spirals with tomato sauce 1-3T

**Hamburguesa de carne a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Champiñón al ajillo** / Sauteed mushroom

**Fruta en almíbar y pan** / Fruit in syrup and bread 1-8T-12T

**18** 604 Kcal 17,07 Gr 1,68 AGS 23,96 Prot 66,63 HC  
**Lentejas guisadas con jamón** / Lentils stew with iam

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

**Ensalada con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**25** 525 Kcal 22,93 Gr 0,85 AGS 15,60 Prot 62,56 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Tortilla española** / Spanish omelette 3-13

**Ensalada** / Salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

5

**12** 527 Kcal 16,08 Gr 1,43 AGS 24,92 Prot 68,44 HC  
**Crema parmentier** / Parmentier cream 2-13

**Limanda en salsa** / Dab Flounder in sauce 4  
**Arroz cocido** / Pilaf Rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**19** 621 Kcal 16,25 Gr 0,31 AGS 27,20 Prot 89,84 HC  
**Paella de pollo** / Paella with vegetables and chicken

**Bacalao a la gallega** / Baked Cod with garlic and paprika 4

**Ensalada con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**26** 623 Kcal 12,97 Gr 0,41 AGS 33,51 Prot 89,12 HC  
**Macarrones con tomate y pavo** / Cooked macaroni with turkey and tomato sauce 1-3T-8

**Pescadilla menier** / Haddock in sauce 1-4

**Verduras salteadas** / Sauteed vegetable

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

6

**13** 690 Kcal 19,88 Gr 2,87 AGS 36,15 Prot 91,70 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T

**Complemento de cocido** / Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**20** 655 Kcal 23,96 Gr 0,71 AGS 43,41 Prot 64,56 HC  
**Brócoli con bacón** / Sauteed broccoli with bacon

**Jamoncitos de pollo asado** / Roast chicken

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**27** 690 Kcal 19,88 Gr 2,87 AGS 36,15 Prot 91,70 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T

**Complemento de cocido** / Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

7

**14** 648 Kcal 22,55 Gr 2,88 AGS 35,32 Prot 79,00 HC  
**Patatas guisadas con chorizo** / Potatoes with chorizo 13

**Merluza en salsa verde** / Hake in green sauce 1-3-4

**Ensalada** / Salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**21** 688 Kcal 20,84 Gr 3,15 AGS 35,22 Prot 80,07 HC  
**Alubias blancas estofadas con chorizo** / White beans stew with sausage

**Albóndigas de pescado en salsa de tomate** / Hake with vegetables and tomato sauce 1-2T-3T-4-6

**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**28** 608 Kcal 24,87 Gr 0,63 AGS 29,22 Prot 65,77 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Ragout de pollo** / Chicken in sauce

**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

8

**15** 617 Kcal 23,28 Gr 0,34 AGS 31,47 Prot 63,37 HC  
**Alubias blancas guisadas con verduras** / White bean stew with vegetables 13

**Tortilla francesa con queso** / Omelette with cheese 2-3

**Ensalada de maíz** / Corn salad 13

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

**22** 651 Kcal 36,04 Gr 3,03 AGS 25,18 Prot 55,28 HC  
**Sopa de fideos** / Stew soup 1-3T

**Magro de cerdo en salsa** / Lean pork in sauce

**Berenjena rebozada** / Breaded eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-12T

**29** 652 Kcal 17,71 Gr 1,03 AGS 49,16 Prot 71,52 HC  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 13

**Salmón al horno** / Baked salmon 4

**Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

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. 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/sanpedroapostolbarajas](http://www.alcoi.es/sanpedroapostolbarajas) R.D.1420/2006, Art.4. ALCOIN somete 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.

**ALÉRGENOS (T-Trazas):** 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 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