

# Nútrete bien, siéntete bien.

4

**11** 592 Kcal 17,87 Gr 1,82 AGS 14,68 Prot 91,80 HC  
**Espirales con tomate** / Cooked spirals with tomato sauce 1-3T

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg

1-2-3-4T-5T-6T-8

**Ensalada con tomate** / Tomato salad 13

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

**18** 641 Kcal 24,15 Gr 5,76 AGS 31,20 Prot 71,54 HC

**Lentejas guisadas con jamón** / Lentils stew with iam

**Hamburguesa de carne a la plancha** / Grilled burger meat 1-8

**Champiñón al ajillo** / Sauteed mushroom

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

**25** 571 Kcal 22,43 Gr 0,19 AGS 22,25 Prot 67,91 HC

**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

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

**Ensalada de quinoa** / Quinoa salad 13

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

5

**12** 527 Kcal 15,08 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, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-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, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

**26** 633 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, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-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, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

**20** 639 Kcal 21,16 Gr 0,25 AGS 44,13 Prot 65,86 HC

**Brócoli con bacón** / Sauteed broccoli with bacon

**Jamoncitos de pollo asado** / Roast chicken

**Patata panadera** / Baked potatoes 13

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-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, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

7

**14** 692 Kcal 20,83 Gr 3,18 AGS 37,38 Prot 86,92 HC  
**Patatas guisadas con chorizo** / Potatoes with chorizo 13

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

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenbeas

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

**21** 719 Kcal 28,33 Gr 4,40 AGS 39,52 Prot 67,68 HC

**Alubias blancas estofadas con chorizo** / White beans stew with sausage

**Merluza empanada** / Inbreaded hake 1-3-4-12T

**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

**28** 579 Kcal 18,26 Gr 0,69 AGS 30,33 Prot 70,13 HC

**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13

**Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables 13

**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-12T

8

**15** 594 Kcal 22,92 Gr 0,08 AGS 33,21 Prot 63,55 HC  
**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans 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** 684 Kcal 37,90 Gr 3,02 AGS 29,35 Prot 55,28 HC

**Sopa de Picadillo con pollo** / Alphabet 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 48,16 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 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/virgendelcortijohortaleza](http://www.alcoi.es/virgendelcortijohortaleza)

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

**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