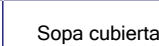
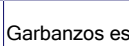
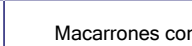
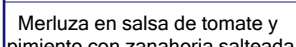
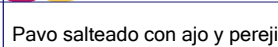
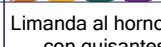


ALENTA V2 MARZO 2026 SIN CERDO



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos 	Crema de verduras 	Pasta de caracol con tomate 
Rotti de pavo en salsa hortelana con judías verdes salteadas 	Tiras de pollo fritas con maizena con verduras salteadas 	Tortilla francesa con queso fresco 	Hamburguesa de pollo con pistada 	Merluza rebozada con champiñón salteado 
Yogur desnatado natural 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 760 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 43,9 g . Hidratos de carbono: 7,6 g . Azúcares: 53,7 g . Proteínas: 18,8 g . Sal: 32,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con verduras 	Lentejas al estilo casero 	Sopa de verduras 	Verduras gratinadas 	Macarrones con tomate y atún 
Salmón al horno con lechuga 	Tortilla de patata con guisantes salteados 	Soldaditos de pavia con champiñón salteado 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con papas 	Merluza al horno con ajo y perejil 
Yogur desnatado natural 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 746 kcal . Lípidos: 43,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 34,1 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas al estilo casero 	Pasta con tomate y atún 	Crema de calabacín y calabaza 		
Abadejo a la plancha con judías verdes salteadas 	Tortilla francesa con champiñón y calabacín 	Contramuslo de pollo al horno al limón con verduras asadas (*) 		
Yogur desnatado natural 	Fruta	Fruta		
Energía: 401 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 28,4 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabaza 	Sopa cubierta con fideos 	Garbanzos estofados con queso 	Arroz con verduras 	Macarrones con nata 
Merluza en salsa de tomate y pimiento con zanahoria salteada 	Contramuslo de pollo al ajillo con judías al vapor 	Tortilla francesa con queso fresco 	Pavo salteado con ajo y perejil 	Limanda al horno con verduras con guisantes salteados 
Yogur desnatado natural 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 735 kcal . Lípidos: 38,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 39,8 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Hervido valenciano 				
Filete de contramuslo de pollo empanado 	Bacalao con tomate y pimiento 			
Yogur desnatado natural 	Fruta			
Energía: 617 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 29,2 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 23,7 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.