

- 1 **600 Kcal 19,88 Gr 2,65 AGS 38,52 Prot 59,47 HC**
Patatas guisadas con verduras / 10T-13
Pollo asado / Roast chicken
 Lechuga con soja / Soya salad 8-13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 8 **600 Kcal 19,88 Gr 2,65 AGS 38,52 Prot 59,47 HC**
Patatas guisadas con verduras / 10T-13
Pollo asado / Roast chicken
 Lechuga con soja / Soya salad 8-13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 15 **653 Kcal 29,82 Gr 6,69 AGS 20,37 Prot 72,95 HC**
Judías verdes rehog con zanahoria / Sauteed greenbeans with carrots 13
Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-6-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22 **466 Kcal 15,27 Gr 0,41 AGS 17,80 Prot 67,00 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
Tortilla francesa / Omelette 3
Patata cocida / Baked potatoes 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 29 **645 Kcal 13,63 Gr 1,25 AGS 27,27 Prot 101,03 HC**
Espaguetis al ajillo / Cooked spaguetti with garlic 1-3T
Albóndigas de pescado en salsa de tomate / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

MARTES / TUESDAY

- 2 **614 Kcal 20,89 Gr 0,61 AGS 28,04 Prot 73,67 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / Omelette 3
 Lechuga con maíz / Corn salad 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9 **614 Kcal 20,89 Gr 0,61 AGS 28,04 Prot 73,67 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / Omelette 3
 Lechuga con maíz / Corn salad 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 16 **557 Kcal 11,31 Gr 0,58 AGS 37,01 Prot 72,83 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Merluza al horno / Baked haked 4
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23 **533 Kcal 12,46 Gr 0,41 AGS 34,28 Prot 68,87 HC**
Crema de zanahoria / Carrot cream 13
Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 1-3-4
Patata al horno / Baked potatoes 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 30 **645 Kcal 16,74 Gr 1,57 AGS 32,84 Prot 62,84 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Cinta de lomo adobada / Marinated tenderloin
Ensalada de quinoa / Quinoa salad 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Colegio Sta M^a de los Apóstoles

Hipocalórico

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **597 Kcal 11,96 Gr 0,47 AGS 34,23 Prot 86,87 HC**
Macarrones con tomate y pavo / Cooed macaroni with turkey and tomato sauce 1-3T-8
Bacalao al horno / Baked Cod 4
Berenjena salteada / Sauteed eggplant
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 10 **470 Kcal 10,96 Gr 0,48 AGS 25,82 Prot 63,64 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Merluza al limón / Baked haked 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17 **517 Kcal 17,76 Gr 0,45 AGS 30,19 Prot 50,76 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Pollo al ajillo / Chicken with garlic
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24 **556 Kcal 11,88 Gr 0,57 AGS 31,05 Prot 86,81 HC**
Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T
Compl. 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-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4 **596 Kcal 25,62 Gr 7,04 AGS 20,26 Prot 69,39 HC**
Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables 13
Hamburguesa de carne a la plancha / Grilled burger meat 1-8
Patata al horno / Baked potatoes 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11 **556 Kcal 11,88 Gr 0,57 AGS 31,05 Prot 86,81 HC**
Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T
Compl. 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-12T
- 18 **581 Kcal 20,81 Gr 0,57 AGS 26,38 Prot 68,15 HC**
Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables 10T-13
Tortilla francesa / Omelette 3
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25 **728 Kcal 25,30 Gr 3,38 AGS 21,79 Prot 105,46 HC**
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Salchichas de pavo con tomate / Sausages of turkey with tomato 8
Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T
 Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5 **560 Kcal 15,89 Gr 2,21 AGS 45,72 Prot 57,76 HC**
Sopa de pescado / Stew soup 1-3T-4-10T
Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3
Verduras salteadas / Sauteed vegetable
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 12 **708 Kcal 25,95 Gr 2,09 AGS 20,58 Prot 99,04 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 19 **578 Kcal 13,89 Gr 1,44 AGS 23,21 Prot 92,32 HC**
Arroz con tomate / Rice with tomato
Limanda al horno / Baked dab flounder 4
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 26 **480 Kcal 15,51 Gr 2,27 AGS 26,38 Prot 51,81 HC**
Patatas guisadas con verduras / 10T-13
Pescadilla al limón / Baked haked 4
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Yogur desn 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, Mandarina y Naranja. Desgarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. 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-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