

- 1** **645 Kcal 23,19 Gr 2,11 AGS 30,64 Prot 73,72 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese 2-3
Ensalada de maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 8** **609 Kcal 24,48 Gr 1,94 AGS 11,00 Prot 77,98 HC**
Patatas guisadas con verduras / 10T-13
Croquetas de pollo y calamares / Croquettes of ham and squids 1-2T-4T-5T-6-8
Ensalada con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 15** **673 Kcal 34,18 Gr 2,01 AGS 23,76 Prot 68,18 HC**
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans with tomato 13
Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 8-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** **632 Kcal 27,58 Gr 1,34 AGS 18,83 Prot 79,66 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-3T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Patatas fritas / Fried 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 spaghetti with garlic 1-3T
Albóndigas de pescado en salsa de tomate / Hake with vegetables in 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** **645 Kcal 23,19 Gr 2,11 AGS 30,64 Prot 73,72 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese 2-3
Ensalada de maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9** **609 Kcal 24,48 Gr 1,94 AGS 11,00 Prot 77,98 HC**
Patatas guisadas con verduras / 10T-13
Croquetas de pollo y calamares / Croquettes of ham and squids 1-2T-4T-5T-6-8
Ensalada con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 16** **657 Kcal 11,31 Gr 0,58 AGS 37,01 Prot 72,88 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** **633 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

Sin Cerdo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **703 Kcal 20,82 Gr 1,38 AGS 34,73 Prot 90,55 HC**
Macarrones con tomate y pavo / Cooked macaroni with turkey and tomato sauce 1-3T-8
Bacalao al horno / Baked Cod 4
Berenjena rebozada / Breaded eggplant 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 10** **470 Kcal 10,96 Gr 0,48 AGS 25,82 Prot 63,84 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
Ensalada con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24** **656 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** **638 Kcal 29,62 Gr 1,85 AGS 20,28 Prot 87,33 HC**
Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables 13
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** **656 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** **681 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
Ensalada 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 106,46 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** **660 Kcal 15,89 Gr 2,21 AGS 45,72 Prot 57,70 HC**
Sopa de pescado / Stew soup 1-3T-4-10T
Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3
Verduras salteadas / Sauteed vegetable
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 12** **754 Kcal 28,53 Gr 2,19 AGS 27,28 Prot 97,63 HC**
Arroz con pollo / Rice with chicken
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Ensalada c/zanahoria / Carrot salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 19** **674 Kcal 22,16 Gr 1,75 AGS 22,55 Prot 98,82 HC**
Arroz con tomate / Rice with tomato
Limanda empanada / Inbreaded Dab Flounder 1-3-4-12T
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Flan y pan / Custard and bread 1-2-8T-12T
- 26** **487 Kcal 15,52 Gr 2,27 AGS 26,65 Prot 63,31 HC**
Patatas guisadas con verduras / 10T-13
Pescadilla menier / Haddock in sauce 1-4
Ensalada con tomate / Tomato salad 13
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, 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- Altramuces

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

