

- 1 **743 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 **743 Kcal 30,89 Gr 1,51 AGS 14,97 Prot 92,93 HC**
Patatas guisadas con picadillo /
 Potatoes with chorizo **13**
Croquetas de pollo / Croquettes of
 chicken **1-2T-8**
Ensalada con soja / Soya salad **8-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 15 **671 Kcal 30,70 Gr 6,69 AGS 22,13 Prot 74,89 HC**
Judías verdes rehogadas con
tomate / Sauteed greenbeans with
 tomato **13**
Albóndigas de carne guisadas /
 Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 22 **632 Kcal 27,58 Gr 1,34 AGS 18,63 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 **617 Kcal 14,05 Gr 0,55 AGS 33,43 Prot 85,91 HC**
Espaguetis al ajillo / Cooked
 spaghetti with garlic **1-3T**
Ragout de pollo / Chicken in sauce
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 **883 Kcal 26,05 Gr 6,15 AGS 34,35 Prot 67,81 HC**
Alubias pintas guisadas con
verduras / Pinto beans with vegetables
13
Magro de cerdo en salsa / Lean
 pork in sauce
Pimiento verde salteado / Sauteed
 green pepper
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 16 **672 Kcal 21,75 Gr 1,23 AGS 29,47 Prot 79,02 HC**
Lentejas estofadas con chorizo /
 Lentils stew with sausage **1T-10T**
Tortilla de patata / **3**
Calabacín salteado / Sauteed
 zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 23 **615 Kcal 13,73 Gr 1,86 AGS 29,93 Prot 65,82 HC**
Crema de zanahoria / Carrot cream
13
Filete de ternera a la plancha /
 Grilled beef fillet
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 30 **545 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 Pescado, Marisco

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **705 Kcal 20,55 Gr 1,18 AGS 39,25 Prot 89,51 HC**
Macarrones con tomate y pavo /
 Cooked macaroni with turkey and tomato
 sauce **1-3T-8**
Filete de pavo a la plancha / Grilled
 turkey fillet
Berenjena rebozada casera /
 Breaded eggplant **1-3**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 10 **495 Kcal 13,22 Gr 1,34 AGS 26,71 Prot 63,88 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream
13
Filete de pollo al limón / Chicken in
 lemon sauce
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 17 **698 Kcal 23,59 Gr 2,27 AGS 19,94 Prot 79,68 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream
13
Canelones de carne / Cannelloni of
 meat **1-2-3T-3-8-9T-10-11T-13**
Ensalada con remolacha / Beet
 salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 24 **774 Kcal 27,63 Gr 3,13 AGS 38,10 Prot 87,21 HC**
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T**
Complemento de cocido / Madrid
 stew
Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

JUEVES / THURSDAY

- 4 **626 Kcal 29,62 Gr 7,29 AGS 20,06 Prot 68,33 HC**
Panaché de verduras / Stewed mixed
 vegetables **13**
Hamburguesa de carne a la
plancha / Grilled burger meat **1-8**
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 11 **774 Kcal 27,63 Gr 3,13 AGS 38,10 Prot 87,21 HC**
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T**
Complemento de cocido / Madrid
 stew
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 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 **622 Kcal 16,71 Gr 2,02 AGS 38,18 Prot 54,42 HC**
Sopa de ave con fideos / Stew soup
1-3T
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 97,69 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 **618 Kcal 14,47 Gr 2,53 AGS 31,78 Prot 93,22 HC**
Arroz con tomate / Rice with tomato
Cinta de lomo adobada / Marinated
 tenderloin
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Flan y pan / Custard and bread
1-2-8T-12T
- 26 **686 Kcal 27,46 Gr 2,75 AGS 23,71 Prot 70,41 HC**
Patatas guisadas con chorizo /
 Potatoes with chorizo **13**
Tortilla francesa / Omelette **3**
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.
 Descarga 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) 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