

1 **649 Kcal 20,44 Gr 1,43 AGS 21,46Prot 92,29 HC**

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables **10T-13**

Huevos Villaroy / Villaroy Egg **1-2-3-4T-5T-6T-8-13**

7 **Tomate aliñado / Tomato in garlic**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

8

2 **719 Kcal 22,52Gr 1,07 AGS 31,88 Prot 97,91 HC**

Arroz a banda / A banda rice **4T-5T-5-6-13**

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

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

9 **629 Kcal 18,78Gr 1,82 AGS 26,50 Prot 53,76 HC**

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon **13**

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad **13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

16 **649 Kcal 27,46Gr 6,44 AGS 20,56 Prot 76,80 HC**

7 **Crema de zanahoria / Carrot cream 13**

Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**

Patata al horno / Baked potatoes **13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

23

15 **771 Kcal 27,63 Gr 3,13 AGS 38,26Prot 87,41 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**

22 **1.020 Kcal 47,65 Gr 14,09 AGS 32,73Prot 117,82 HC**

Sopa de estrellas / Star soup **1-3T**

Hamburguesa completa / Burguer **1-2T-2-3T-7T-8-8T-9T-12**

Patatas chip / Chips

Copa de chocolate y pan / chocolate cup and bread **1-2-8T-8-12T**

3 **833 Kcal 16,03 Gr 2,06 AGS 45,65Prot 74,51HC**

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**

Pavo en salsa / Turkey in sauce

Verduras salteadas / Sauteed vegetable

Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

10 **664 Kcal 22,13 Gr 2,68 AGS 40,53Prot 72,57HC**

Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables **10T-13**

Bacalao al ajillo / Baked Cod **4**

Berenjena rebozada / Breaded eggplant **1-2T-4T-5T-6T**

Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

17 **622 Kcal 30,08 Gr 6,27 AGS 12,75Prot 74,71HC**

Patatas guisadas con verduras / **10T-13**

Croquetas de bacalao artesanas / Croquettes of cod **1-2-3T-4-5T-6T-8T-10T**

7 **Tomate aliñado / Tomato in garlic**

Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

24

6

7

13 **621 Kcal 19,94 Gr 0,21 AGS 26,89 Prot 74,57 HC**

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**

Tortilla francesa con pavo. / Omelette with turkey **3-8**

7 **Lechuga con tomate / Tomato salad 13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

20 **608 Kcal 18,35 Gr 1,06 AGS 25,66 Prot 83,35 HC**

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice **3-5**

Albóndigas de pescado en salsa de tomate / Hake with vegetables an tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**

7 **Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

14 **713 Kcal 22,49 Gr 0,64 AGS 28,76 Prot 94,56 HC**

Arroz con tomate / Rice with tomato

Salmón al horno / Baked salmon **4**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

21 **694 Kcal 23,87 Gr 1,19 AGS 28,39 Prot 70,49 HC**

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stew with sausage

Tortilla de patata. / **3**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-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

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