

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 Ensalada 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 / Sautéed carrot 10T

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

14 713 Kcal 22,48 Gr 0,64 AGS 28,76 Prot 94,56 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

Salmón al horno / Baked salmon 4

Ensalada de maíz / Corn salad 13

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

21 595 Kcal 17,01 Gr 0,23 AGS 23,81 Prot 73,08 HC

Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans with vegetables 13

Tortilla de patata. / 3

Ensalada con remolacha / Beet salad 13

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

8

15 556 Kcal 11,88 Gr 0,57 AGS 31,05 Prot 98,81 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

22 1.020 Kcal 47,65 Gr 14,09 AGS 32,73 Prot 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

9

16 649 Kcal 27,46 Gr 0,44 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

9 470 Kcal 14,36 Gr 0,16 AGS 21,82 Prot 53,76 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Ensalada c/zanahoria / Carrot salad 13

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

16 649 Kcal 27,46 Gr 0,44 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

4 604 Kcal 23,41 Gr 0,41 AGS 24,95 Prot 75,39 HC

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

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

7 Tomate aliñado / Tomato in garlic

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

2 613 Kcal 13,34 Gr 0,52 AGS 30,15 Prot 93,04 HC

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

Merluza al horno / Baked haked 4

Calabacín salteado / Sautéed zucchini

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

3 633 Kcal 16,03 Gr 2,06 AGS 45,65 Prot 74,51 HC

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

Pavo en salsa / Turkey in sauce

Verduras salteadas / Sautéed vegetable

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

10 557 Kcal 12,87 Gr 1,77 AGS 40,03 Prot 68,89 HC

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

Bacalao al ajillo / Baked Cod 4

Berenjena salteada / Sautéed eggplant

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

17 479 Kcal 15,27 Gr 2,19 AGS 31,44 Prot 53,31 HC

Patatas guisadas con verduras / 10T-13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 Tomate aliñado / Tomato in garlic

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

24

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) 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