

MARTES / TUESDAY

1 705 Kcal 20,70 Gr 3,43 AGS 57,89 Prot 70,56 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Pollo asado / Roast chicken

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

7 525 Kcal 11,46 Gr 1,00 AGS 25,13 Prot 78,08 HC

Crema de puerros / Leek cream 13

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

Patata cocida / Baked potatoes 13

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

14 627 Kcal 13,17 Gr 0,67 AGS 27,07 Prot 98,55 HC

Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T

Merluza con tomate y verduras / Hake with vegetables and tomato sauce 4-10T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

21 596 Kcal 14,20 Gr 1,70 AGS 31,85 Prot 82,30 HC

7 Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Cinta de lomo adobada / Marinated tenderloin

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

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

28 810 Kcal 32,45 Gr 6,90 AGS 20,89 Prot 104,60 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

8 624 Kcal 23,01 Gr 0,99 AGS 27,84 Prot 72,92 HC

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

Tortilla francesa / Omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

15 641 Kcal 19,48 Gr 0,07 AGS 27,98 Prot 81,94 HC

Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans with vegetables 13

Tortilla de patata. / Spanish omelette 3

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

22 636 Kcal 22,24 Gr 0,64 AGS 25,79 Prot 75,22 HC

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

Tortilla francesa. / Omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

29 469 Kcal 6,15 Gr 0,40 AGS 31,35 Prot 73,87 HC

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Merluza con ajito y perejil / Baked haked 4

Patata cocida / Baked potatoes 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

2 689 Kcal 18,82 Gr 0,40 AGS 45,75 Prot 77,01 HC

Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao / Chickpea stew 3-4-13

Bacalao a la riojana / Cod with vegetables an tomato sauce 4-10T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

9 688 Kcal 9,75 Gr 1,26 AGS 30,81 Prot 98,95 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

Filete de contramuslo de pollo la jardinera / Chicken stew with vegetables

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom

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

16 591 Kcal 24,81 Gr 6,69 AGS 24,01 Prot 78,65 HC

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Hamburguesa de burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Arroz cocido / Pilaf Rice

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

23 611 Kcal 13,79 Gr 0,18 AGS 29,60 Prot 86,18 HC

Espirales con tomate / Cooked spirals with tomato sauce 1-3T

Filete de rape al limón / Baked fish 4

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 663 Kcal 23,32 Gr 0,72 AGS 27,27 Prot 75,65 HC

Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans with vegetables 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

JUEVES / THURSDAY

3 563 Kcal 28,85 Gr 0,85 AGS 28,92 Prot 69,08 HC

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

7 Tomate aliñado / Tomato in garlic

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

10 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 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

17 485 Kcal 12,24 Gr 1,36 AGS 28,01 Prot 64,22 HC

Sopa de estrellas / Star soup 1-3T

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

24 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 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

31 660 Kcal 16,40 Gr 0,64 AGS 35,53 Prot 91,18 HC

Espaguetis con tomate / Cooked spaghetti with tomato sauce 1-3T

Pavo en salsa / Turkey with sauce

Zanahoria aliñada / Carrot in garlic 10T

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

VIERNES / FRIDAY

4 673 Kcal 24,18 Gr 0,24 AGS 31,34 Prot 76,53 HC

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

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

11 600 Kcal 13,87 Gr 0,18 AGS 38,06 Prot 75,23 HC

Macarrones con tomate / Cooked macaroni with tomato sauce 1-3T

Filete de rape a la bilbaina / Baked Cod 4

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

18 437 Kcal 9,08 Gr 0,24 AGS 33,07 Prot 53,95 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Bacalao al ajillo / Baked Cod 4

Patata cocida / Baked potatoes 13

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

25 428 Kcal 8,06 Gr 0,54 AGS 31,78 Prot 53,50 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Pescadilla al horno / Baked Haddock 4

Patata cocida / Baked potatoes 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