

LUNES

- 7** **663 Kcal 14,03 Gr 0,59 AGS 42,27 Prot 95,03 HC**
Lazos con tomate 1-3T
Bacalao en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T
- 14** **499 Kcal 10,34 Gr 0,56 AGS 27,53 Prot 88,92 HC**
Menestra de verduras 13
Merluza al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T
- 21** **664 Kcal 21,84 Gr 0,75 AGS 30,64 Prot 83,25 HC**
Coditos al ajillo 1-3T
Salmón al horno 4
Pisto de verduras
Fruta y pan 1-8T-12T

MARTES

- 1** **600 Kcal 11,10 Gr 0,47 AGS 28,34 Prot 98,37 HC**
Arroz con verduras 13
Merluza con tomate y verduras
Pisto de verduras 13
Fruta y pan 1-8T-12T
- 8** **657 Kcal 19,86 Gr 0,34 AGS 27,90 Prot 89,85 HC**
Lentejas estofadas con verduras 1-3T
Tortilla de patata. 1-3-4
Pimiento verde salteado
Fruta y pan 1-8T-12T
- 15** **603 Kcal 21,96 Gr 0,60 AGS 25,85 Prot 70,48 HC**
Alubias blancas guisadas con verduras 13
Tortilla francesa con calabacín 4
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T
- 22** **631 Kcal 23,17 Gr 0,13 AGS 23,13 Prot 74,16 HC**
Garbanzos guisados con espinacas 1-3T
Tortilla francesa. 4
Lechuga c/zanahoria
Fruta y pan 1-8T-12T

MIÉRCOLES

- 2** **548 Kcal 14,39 Gr 0,52 AGS 31,87 Prot 69,93 HC**
T Crema de zanahoria 13
Pavo en salsa
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T
- 9** **627 Kcal 24,90 Gr 0,57 AGS 20,60 Prot 76,56 HC**
Brócoli rehogado 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Arroz cocido
Fruta y pan 1-8T-12T
- 16** **591 Kcal 17,59 Gr 2,23 AGS 39,95 Prot 64,30 HC**
T Crema de calabacín 13
Jamoncitos de pollo en salsa
Patata al horno 13
Fruta y pan 1-8T-12T
- 23** **517 Kcal 12,80 Gr 1,32 AGS 32,71 Prot 73,69 HC**
Guisantes rehogados
Filete de pollo a la plancha
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

JUEVES

- 3** **658 Kcal 11,88 Gr 0,57 AGS 31,05 Prot 86,81 HC**
Sopa de ave con fideos 13
Compl. de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T
- 10** **664 Kcal 15,98 Gr 0,56 AGS 32,65 Prot 91,89 HC**
Paella de pollo 13
Merluza con ajito y perejil 1-8-10T
Lechuga c/zanahoria
Fruta y pan 1-8T-12T
- 17** **656 Kcal 11,88 Gr 0,57 AGS 31,05 Prot 86,81 HC**
Sopa de ave con fideos 13
Compl. de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T
- 24** **713 Kcal 29,85 Gr 7,22 AGS 19,17 Prot 96,19 HC**
Paella de Verduras
Hamburguesa de carne a la plancha
T Tomate aliñado 13
Fruta y pan 1-8T-12T

VIERNES

- 4** **457 Kcal 21,37 Gr 0,07 AGS 18,95 Prot 40,64 HC**
Crema de verduras 13
Tortilla francesa.
T Lechuga con tomate 13
Yogur desn y pan 1-8T-12T
- 11** **630 Kcal 12,61 Gr 0,37 AGS 47,67 Prot 72,81 HC**
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Ragout de pollo 1-8-10T
Patata asada
Yogur desn y pan 1-8T-12T
- 18** **527 Kcal 8,61 Gr 0,00 AGS 31,67 Prot 84,37 HC**
Arroz con tomate 13
Filete de rape al horno
Calabacín salteado 13
Yogur desn y pan 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

