

**MARTES / TUESDAY**

1 **735 Kcal 24,70 Gr 3,68 AGS 57,69 Prot 69,50 HC**

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Pollo asado / Roast chicken

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

7 **570 Kcal 16,46 Gr 1,25 AGS 25,13 Prot 76,08 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 cuadro / Fried potatoes 13

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

14 **627 Kcal 13,17 Gr 0,67 AGS 27,07 Prot 96,55 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 **589 Kcal 19,07 Gr 0,36 AGS 16,68 Prot 85,30 HC**

7 Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Tortilla francesa. / Omelette 3

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

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

28 **812 Kcal 35,93 Gr 2,22 AGS 22,52 Prot 95,88 HC**

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 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 **719 Kcal 27,04 Gr 1,24 AGS 30,01 Prot 83,87 HC**

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

Huevos con bechamel gratinados. Gratinated egg with bechamel 1-2-3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

29 **501 Kcal 10,47 Gr 0,40 AGS 32,11 Prot 76,27 HC**

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Merluza con ajito y perejil / Baked haked 4

Patata panadera / 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 **588 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 **603 Kcal 24,81 Gr 1,45 AGS 24,24 Prot 77,65 HC**

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat

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 86,19 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 **665 Kcal 25,72 Gr 0,85 AGS 28,07 Prot 101,23 HC**

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

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 84,22 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 **713 Kcal 26,62 Gr 1,68 AGS 29,18 Prot 83,01 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 y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

11 **664 Kcal 18,41 Gr 1,62 AGS 35,54 Prot 83,61 HC**

Macarrones gratinados con queso / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 1-3T

Filete de rape a la bilbaína / Baked Cod 4

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

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

18 **507 Kcal 16,68 Gr 2,29 AGS 28,51 Prot 59,83 HC**

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Bacalao al ajillo / Baked Cod 4

Patata cuadro / Fried potatoes 13

Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-12T

25 **499 Kcal 13,02 Gr 1,98 AGS 30,38 Prot 62,38 HC**

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Pescadilla al horno / Baked Haddock 4

Patata panadera / Baked potatoes 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) 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