

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

14 496 Kcal 10,34 Gr 0,56 AGS 27,53 Prot 68,92 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 1-2-3T-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

15 695 Kcal 25,35 Gr 0,90 AGS 29,54 Prot 82,02 HC

Alubias blancas guisadas con
verduras 13

Huevos con bechamel
gratinados y salsa de tomate 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

7 Crema de zanahoria 13

Pavo en salsa

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

9 696 Kcal 33,02 Gr 2,29 AGS 23,65 Prot 73,81 HC

Brócoli gratinado 1-2-3T-13

Albóndigas de ternera
guisadas 8-10T

Arroz cocido

Fruta y pan 1-8T-12T

16 621 Kcal 21,59 Gr 2,48 AGS 39,75 Prot 63,24 HC

7 Crema de calabacín 13

Jamoncitos de pollo en salsa

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

23 548 Kcal 12,88 Gr 0,38 AGS 37,50 Prot 76,09 HC

Guisantes rehogados

Pollo al ajillo

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

JUEVES

3 556 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 1-2-3T-13

Merluza con ajito y perejil 8-10T

Lechuga c/zanahoria

Fruta y pan 1-8T-12T

17 556 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

24 725 Kcal 29,85 Gr 1,78 AGS 19,40 Prot 95,18 HC

Paella de Verduras

Hamburguesa de ternera a la
plancha

7 Tomate aliñado 13

Fruta y pan 1-8T-12T

VIERNES

4 497 Kcal 24,01 Gr 1,51 AGS 16,79 Prot 47,12 HC

Crema de verduras 13

Tortilla francesa.

7 Lechuga con tomate 13

Yogur y pan 1-8T-12T

11 682 Kcal 17,94 Gr 2,06 AGS 44,75 Prot 76,89 HC

Alubias pintas guisadas con
verduras 1-2-3T-13

Ragout de pollo 8-10T

Patata cuadro

Yogur y pan 1-8T-12T

18 647 Kcal 15,17 Gr 2,21 AGS 27,71 Prot 104,78 HC

Arroz con tomate 13

Filete de rape al horno

Calabacín rebozado 13

Flan 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