

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

7 539 Kcal 17,39 Gr 1,51 AGS 29,13 Prot 63,79 HC

Crema de puerros / Leek cream 13

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

14 663 Kcal 15,62 Gr 0,73 AGS 30,82 Prot 95,45 HC

Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T

Pavo en salsa / Turkey with sauce

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

21 595 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 104,80 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

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.

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 27,99 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

29 576 Kcal 17,12 Gr 2,92 AGS 37,32 Prot 75,01 HC

Guisantes con bacón / Sauteed greenpeas with bacon 8

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

2 640 Kcal 18,01 Gr 1,33 AGS 37,84 Prot 73,74 HC

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

Cinta de lomo adobada / Marinated tenderloin

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

16 613 Kcal 25,81 Gr 7,29 AGS 26,21 Prot 79,83 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with york 8

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

Arroz cocido / Pilaf Rice

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

23 642 Kcal 16,81 Gr 1,44 AGS 31,00 Prot 84,81 HC

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

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

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

10 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

Complemento de cocido / Madrid stew

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

24 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

Complemento de cocido / Madrid stew

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

11 751 Kcal 27,45 Gr 1,62 AGS 24,49 Prot 97,69 HC

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

Tortilla de patata. / Spanish omelette 3

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

18 520 Kcal 23,67 Gr 2,12 AGS 15,89 Prot 60,42 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Tortilla francesa. / Omelette 3

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

25 517 Kcal 13,10 Gr 1,90 AGS 35,27 Prot 61,89 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

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- Cacahete 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