

- 7** 533 Kcal 16,82 Gr 1,00 AGS 23,59 Prot 64,26 HC  
Crema de puerros / Leek cream 13
- Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14** 503 Kcal 12,95 Gr 0,40 AGS 27,27 Prot 63,46 HC  
**Acelgas rehogadas con patata** / Sauteed chard with potatoes 13
- 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** 502 Kcal 16,72 Gr 1,43 AGS 28,77 Prot 51,15 HC  
**7** Crema de calabaza / Pumpkin cream 13  
Cinta de lomo adobada / Marinated tenderloin  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 28** 652 Kcal 34,15 Gr 6,91 AGS 18,69 Prot 59,53 HC  
**7** Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- 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.

- MARTES / TUESDAY**
- 1** 699 Kcal 25,01 Gr 3,43 AGS 56,19 Prot 55,60 HC  
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Pollo asado / Roast chicken
- 7** **Lechuga con tomate** / Tomato 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** 546 Kcal 18,15 Gr 2,14 AGS 34,73 Prot 61,44 HC  
Guisantes con bacón / Sauteed greenpeas with bacon 8
- Merluza con ajito y perejil / Baked haked 4  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 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** 401 Kcal 11,69 Gr 1,58 AGS 28,76 Prot 46,14 HC  
**Espinacas rehogadas** / Sauteed spinach  
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** 629 Kcal 31,33 Gr 7,37 AGS 25,63 Prot 64,96 HC  
Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with york 8
- Hamburguesa de burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23** 463 Kcal 12,43 Gr 0,09 AGS 24,54 Prot 55,11 HC  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13  
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** 520 Kcal 25,73 Gr 0,85 AGS 31,50 Prot 66,25 HC  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- 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** 535 Kcal 7,84 Gr 0,06 AGS 20,83 Prot 92,62 HC  
**Sopa de verduras** / Stew soup 1-3T-13
- Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13
- Repollo y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17** 451 Kcal 10,43 Gr 1,32 AGS 26,69 Prot 61,08 HC  
**Sopa de verduras** / Stew soup 1-3T-13
- Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
- Pisto de verduras / Vegetable ratatouille  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24** 535 Kcal 7,84 Gr 0,06 AGS 20,83 Prot 92,62 HC  
**Sopa de verduras** / Stew soup 1-3T-13
- Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13  
**Repollo y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 31** 483 Kcal 15,04 Gr 0,46 AGS 29,53 Prot 55,78 HC  
**Coliflor rehogada con patata** / Sauteed cauliflower with potatoes 13
- Pavo en salsa / Turkey with sauce
- Zanahoria aliñada / Carrot in garlic 10T  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- VIERNES / FRIDAY**
- 4** 702 Kcal 24,33 Gr 0,24 AGS 26,26 Prot 87,98 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
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 506 Kcal 14,78 Gr 0,00 AGS 27,04 Prot 60,05 HC  
**Crema de espárragos** / Leek cream 13  
Filete de rape a la bilbaina / Baked Cod 4
- 7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 437 Kcal 12,16 Gr 0,24 AGS 26,91 Prot 62,68 HC  
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Bacalao al ajillo / Baked Cod 4
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 465 Kcal 13,57 Gr 0,54 AGS 25,16 Prot 51,13 HC  
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13  
Pescadilla al horno / Baked Haddock 4  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-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.