

**LUNES**

- 7 **492 Kcal 12,97 Gr 0,41 AGS 36,40 Prot 60,15 HC**  
**Judías verdes rehog con zanahoria** 13  
Bacalao en salsa verde 1-3-4
- Guisantes rehogados  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 14 **531 Kcal 17,80 Gr 2,22 AGS 29,91 Prot 52,69 HC**  
Menestra de verduras con bacón 13  
Merluza al horno 4
- Lechuga c/zanahoria** 13  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 21 **528 Kcal 23,51 Gr 0,64 AGS 26,91 Prot 49,87 HC**  
**Crema de verduras** 13
- Salmón al horno 4
- Pisto de verduras  
Fruta y pan 1-8T-12T

**MARTES**

- 1 **398 Kcal 11,51 Gr 0,80 AGS 26,79 Prot 45,26 HC**  
**Espinacas rehogadas** 1-2-3T-13  
Merluza con tomate y verduras
- Pisto de verduras  
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** 13  
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 62,02 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 0,19 AGS 23,13 Prot 74,16 HC**  
Garbanzos guisados con espinacas 13  
Tortilla francesa. 4
- Lechuga c/zanahoria  
Fruta y pan 1-8T-12T

**MIÉRCOLES**

- 2 **483 Kcal 15,22 Gr 0,52 AGS 31,16 Prot 64,00 HC**  
7 **Crema de zanahoria** 13  
Pavo en salsa
- Champiñón al ajillo**  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 9 **700 Kcal 34,78 Gr 6,97 AGS 21,12 Prot 66,78 HC**  
Brócoli gratinado 1-2-3T-13
- Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T  
**Lechuga con remolacha** 13  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 16 **543 Kcal 19,74 Gr 2,23 AGS 39,80 Prot 49,71 HC**  
7 **Crema de calabacín** 13
- Jamoncitos de pollo en salsa
- Champiñón al ajillo**  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 23 **527 Kcal 15,87 Gr 0,38 AGS 35,22 Prot 60,91 HC**  
Guisantes rehogados
- Pollo al ajillo
- Lechuga con remolacha** 13  
Fruta y pan 1-8T-12T

**JUEVES**

- 3 **532 Kcal 7,94 Gr 0,12 AGS 20,79 Prot 90,97 HC**  
**Sopa de verduras** 13  
**Garbanzos guisados con verduras**  
**Repollo y zanahoria**  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 10 **471 Kcal 15,58 Gr 0,46 AGS 26,73 Prot 47,23 HC**  
**Crema de puerros** 1-2-3T-13
- Merluza con ajito y perejil 1-8-10T  
Lechuga c/zanahoria 13  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 17 **532 Kcal 7,94 Gr 0,12 AGS 20,79 Prot 90,97 HC**  
**Sopa de verduras** 13
- Garbanzos guisados con verduras**  
**Repollo y zanahoria**  
Fruta y pan 1-8T-12T
- 24 **538 Kcal 30,49 Gr 7,65 AGS 19,50 Prot 48,89 HC**  
**Espinacas a la crema**
- Hamburguesa de carne 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**  
Yogur y pan 1-8T-12T
- 11 **622 Kcal 16,10 Gr 1,85 AGS 44,20 Prot 66,88 HC**  
**Alubias pintas guisadas con verduras** 1-2-3T-13  
Ragout de pollo 1-8-10T
- Verduras salteadas** 13  
Yogur y pan 1-8T-12T
- 18 **438 Kcal 11,62 Gr 1,20 AGS 26,00 Prot 57,84 HC**  
**Acelgas rehogadas con patata** 13  
Filete de rape al horno
- Calabacín salteado**  
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