

- 7 **514 Kcal 16,25 Gr 1,25 AGS 24,00 Prot 65,81 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
- 14 **572 Kcal 12,96 Gr 0,67 AGS 25,94 Prot 64,28 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
- 21 **540 Kcal 13,99 Gr 1,70 AGS 30,72 Prot 70,03 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
- 28 **754 Kcal 32,24 Gr 6,90 AGS 19,76 Prot 92,32 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

MARTES / TUESDAY

- 1 **680 Kcal 24,50 Gr 3,68 AGS 56,56 Prot 57,23 HC**  
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Pollo asado / Roast chicken
- Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 8 **569 Kcal 22,80 Gr 0,99 AGS 26,71 Prot 60,65 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
- 15 **586 Kcal 19,27 Gr 0,07 AGS 26,85 Prot 69,67 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
- 22 **663 Kcal 26,83 Gr 1,24 AGS 28,88 Prot 71,59 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
- 29 **501 Kcal 14,68 Gr 2,06 AGS 35,56 Prot 63,47 HC**  
Guisantes con bacón / Sauteed greenpeas with bacon 8
- Merluza con ajito y perejil / Baked haked 4  
Patata panadera / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

Colegio Sta Mª de los Apóstoles

Sin Frutos Secos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 2 **634 Kcal 18,61 Gr 0,40 AGS 44,62 Prot 64,73 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
- 9 **533 Kcal 9,54 Gr 1,26 AGS 29,68 Prot 66,67 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
- 16 **558 Kcal 25,60 Gr 7,29 AGS 25,08 Prot 67,55 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
- 23 **556 Kcal 13,58 Gr 0,18 AGS 28,47 Prot 73,91 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
- 30 **608 Kcal 23,11 Gr 0,72 AGS 26,14 Prot 63,38 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

JUEVES / THURSDAY

- 3 **528 Kcal 28,64 Gr 0,85 AGS 27,79 Prot 56,81 HC**  
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5
- Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
- 7 Tomate aliñado / Tomato in garlic
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10 **721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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
- 17 **430 Kcal 12,03 Gr 1,36 AGS 26,88 Prot 51,95 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
- 24 **721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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
- 31 **604 Kcal 16,19 Gr 0,84 AGS 34,40 Prot 78,90 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

VIERNES / FRIDAY

- 4 **675 Kcal 28,64 Gr 1,68 AGS 28,24 Prot 74,61 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
- 11 **626 Kcal 18,23 Gr 1,62 AGS 34,60 Prot 75,21 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
- 18 **488 Kcal 16,60 Gr 2,29 AGS 28,43 Prot 57,63 HC**  
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Bacalao al ajillo / Baked Cod 4
- Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Natillas y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 25 **461 Kcal 12,84 Gr 1,98 AGS 29,44 Prot 53,98 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

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