

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

- 1 **627 Kcal 17,27 Gr 0,20 AGS 44,57 Prot 66,20 HC**  
**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables **10T-13**  
**Bacalao a la riojana** / Cod with vegetables an tomato sauce **4-10T**  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**  
**Yogur desn y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

8

- 7 **691 Kcal 28,24 Gr 7,07 AGS 22,54 Prot 87,68 HC**  
**Macarrones con verduras** / Pasta with vegetables **1-3T-10T**

- Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat **1-8**  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-12T**

14

15

- 22 **804 Kcal 19,32 Gr 0,40 AGS 31,67 Prot 85,64 HC**  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables **10T**  
**Merluza menier** / Haddock in sauce **1-4**

- 7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**  
**Yogur desn y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

- 29 **479 Kcal 10,05 Gr 0,40 AGS 33,93 Prot 62,97 HC**  
**Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**

- Pescadilla con tomate y verduras** / Haddock with vegetables an tomato sauce **4-10T**  
**Patata panadera** / Baked potatoes **13**

- Yogur desn 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.

- 4 **670 Kcal 17,79 Gr 0,54 AGS 29,64 Prot 99,61 HC**  
**Arroz con tomate** / Rice with tomato
- Salmón al horno** / Baked salmon **4**
- Menestra de verduras** / Vegetable stew **13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-12T**

11

- 5 **585 Kcal 13,54 Gr 1,61 AGS 28,69 Prot 94,69 HC**  
**Judías verdes rehog con zanahoria** / Sauteed greenbeans with carrots **13**  
**Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce  
**Puré de patata** / Mashed potatoes **2-13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-12T**

12

- 6 **624 Kcal 18,19 Gr 2,89 AGS 24,44 Prot 81,97 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**

13

18

- 19 **585 Kcal 14,06 Gr 0,18 AGS 23,54 Prot 89,90 HC**  
**Espirales con tomate** / Cooked spirals with tomato sauce **1-3T**  
**Limanda al horno** / Baked dab flounder **4**  
**Zanahoria aliñada** / Carrot in garlic **10T**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-12T**

- 20 **624 Kcal 24,73 Gr 6,51 AGS 21,26 Prot 75,44 HC**  
**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli **13**  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**  
**Patata cocida** / Baked potatoes **13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-12T**

- 27 **616 Kcal 14,42 Gr 0,80 AGS 22,26 Prot 95,53 HC**  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella **10T**  
**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-12T**

- 25 **720 Kcal 21,82 Gr 3,36 AGS 57,85 Prot 71,96 HC**  
**Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
- Pollo asado** / Roast chicken
- Patata asada** / Baked potatoes **13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-12T**

- 26 **510 Kcal 12,36 Gr 0,34 AGS 35,50 Prot 67,48 HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / **10T-13**
- Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce **1-3-4**
- Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**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.

**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