

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

4 **714 Kcal 13,20 Gr 0,64 AGS 39,14 Prot 112,45 HC**

Arroz con tomate / Rice with tomato

Pavo en pepitoria / Turkey in sauce 3

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

11

18

25 **732 Kcal 24,50 Gr 3,63 AGS 57,09 Prot 69,56 HC**

7 Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

5 **805 Kcal 14,62 Gr 2,01 AGS 30,83 Prot 85,33 HC**

Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york 8-13

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

19 **597 Kcal 17,43 Gr 1,55 AGS 28,87 Prot 80,08 HC**

Espirales con bechamel / Spirals carbonara 1-2-3T

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Zanahoria aliñada / Carrot in garlic 10T

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

26 **766 Kcal 22,45 Gr 2,11 AGS 53,21 Prot 92,69 HC**

Patatas guisadas con carne / Potatoes with meat 13

Contra de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

6 **656 Kcal 25,31 Gr 2,49 AGS 30,44 Prot 72,97 HC**

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese 2-3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

13

20 **689 Kcal 29,73 Gr 5,76 AGS 21,26 Prot 75,44 HC**

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

27 **615 Kcal 14,42 Gr 0,90 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

7 **777 Kcal 30,06 Gr 7,20 AGS 26,68 Prot 98,89 HC**

Macarrones con brócoli y queso / Sauteed broccoli 1-2-3T-13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

14

21 **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

28 **632 Kcal 19,68 Gr 0,16 AGS 27,04 Prot 87,41 HC**

Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables 10T-13

Tortilla de patata. / Spanish omelette 3

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

1 **730 Kcal 30,12 Gr 2,04 AGS 29,81 Prot 81,45 HC**

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

Huevos con bechamel gratinados / Gratinated egg with bechamel 1-2-3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

8

15

22 **685 Kcal 20,64 Gr 3,79 AGS 23,75 Prot 97,58 HC**

Arroz con pollo / Rice with chicken

Tortilla francesa. / Omelette 3

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

29 **575 Kcal 17,40 Gr 2,14 AGS 35,79 Prot 69,22 HC**

Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-3T-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

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- Altramuces

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