

LUNES / MONDAY

4 **528 Kcal** 19,41 Gr 0,68 AGS 28,07 Prot 56,16 HC
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli 13

Salmón al horno / Baked salmon 4

Menestra de verduras / Vegetable stew 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
11

18

25 **695 Kcal** 24,81 Gr 3,38 AGS 55,79 Prot 55,06 HC
7 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13

Pollo asado / Roast chicken

Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

MARTES / TUESDAY

5 **499 Kcal** 16,76 Gr 1,66 AGS 27,45 Prot 52,18 HC
Judías verdes rehogadas con jamón / Sautéed greenbeans with york 8-13
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
12

19 **552 Kcal** 14,97 Gr 0,28 AGS 21,41 Prot 80,57 HC
Espirales con bechamel / Spirals carbonara 1-2-3T
Limanda al horno / Baked dab flounder 4

Zanahoria aliñada / Carrot in garlic 10T
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
26 **519 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 / Sautéed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

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 **633 Kcal** 30,09 Gr 6,51 AGS 19,72 Prot 61,62 HC
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli 13
Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 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

JUEVES / THURSDAY

7 **777 Kcal** 30,06 Gr 7,20 AGS 26,68 Prot 98,89 HC
Macarrones con brócoli y queso / Sautéed 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 **557 Kcal** 7,90 Gr 0,06 AGS 21,49 Prot 97,38 HC
Sopa de verduras / Stew soup 1-3T-13
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
28 **739 Kcal** 28,94 Gr 1,07 AGS 27,54 Prot 91,09 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables 10T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3

Berenjena rebozada / Breaded eggplant 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
Desgarca 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.

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.

1 **656 Kcal** 17,42 Gr 0,20 AGS 39,62 Prot 77,65 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
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

8

15

22 **632 Kcal** 13,47 Gr 0,40 AGS 26,62 Prot 97,10 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Merluza menier / Haddock in sauce 1-4

7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
29 **536 Kcal** 17,49 Gr 0,78 AGS 27,27 Prot 61,76 HC
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-3T-13

Pescadilla con tomate y verduras / Haddock with vegetables an tomato sauce 4-10T
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T



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