

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

**4** **670 Kcal/17,79 Gr 0,54 AGS 29,64 Prot 99,51 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**

**18**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**25** **732 Kcal/24,50 Gr 3,83 AGS 67,09 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** **585 Kcal/13,54 Gr 1,61 AGS 28,69 Prot 84,69 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**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**19** **552 Kcal/14,97 Gr 0,20 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** **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**

**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** **672 Kcal/33,22 Gr 2,09 AGS 22,89 Prot 66,73 HC**  
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli **13**  
**Albóndigas de ternera guisadas** / Meatballs stewed with vegetables **10T**  
Patata cuadro / Fried potatoes **13**  
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

**27** **634 Kcal/19,51 Gr 0,60 AGS 30,45 Prot 93,73 HC**  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella **10T**  
  
**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet  
  
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**  
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

**7** **768 Kcal/25,90 Gr 7,12 AGS 26,85 Prot 100,50 HC**  
Macarrones con brócoli y queso / Sauteed broccoli **1-2-3T-13**  
  
**Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat **8T**  
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille  
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

**14**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**21** **559 Kcal/11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC**  
**Sopa de ave con fideos** / Stew soup **1-3T**  
**Compl. de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork  
**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**

**8**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**15**

**22** **688 Kcal/18,54 Gr 1,94 AGS 36,21 Prot 90,71 HC**  
Arroz con pollo / Rice with chicken  
  
Merluza menier / Haddock in sauce **1-4**  
**7** Lechuga con tomate / Tomato salad **13**  
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

**29** **571 Kcal/17,00 Gr 2,22 AGS 32,42 Prot 73,09 HC**  
**Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower **1-2-3T-13**  
  
Pescadilla con tomate y verduras / Haddock with vegetables an tomato sauce **4-10T**  
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- 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