

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

4 **614 Kcal/17,68 Gr/0,54 AGS 28,51 Prot 87,24 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

11

18

25 **677 Kcal/24,30 Gr/3,63 AGS 55,98 Prot 57,29 HC**

7 Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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.

5 **550 Kcal/14,31 Gr/2,01 AGS 29,71 Prot 73,06 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

12

19 **497 Kcal/14,76 Gr/0,29 AGS 20,28 Prot 68,30 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

26 **588 Kcal/15,76 Gr/1,74 AGS 40,90 Prot 74,08 HC**

Patatas guisadas con carne / Potatoes with meat 13

Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 1-3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

6 **600 Kcal/25,10 Gr/2,49 AGS 29,31Prot 60,70 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

13

20 **614 Kcal/29,52 Gr/6,76 AGS 20,13Prot 63,17 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

27 **659 Kcal/14,21 Gr/0,80 AGS 21,13Prot 83,25 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

7 **722 Kcal 29,85Gr 7,20 AGS 26,55 Prot 66,61 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

14

21 **721 Kcal 27,32Gr 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

28 **884 Kcal 28,73Gr 1,07 AGS 26,41 Prot 78,81 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

8

15

22 **650 Kcal/18,36 Gr 1,94 AGS 35,27Prot 82,31HC**

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

29 **633 Kcal/18,82 Gr 2,22 AGS 31,48Prot 64,69HC**

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

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