

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**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** **805 Kcal 14,52 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**

**19** **552 Kcal 14,97 Gr 0,29 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** **644 Kcal 15,97 Gr 1,74 AGS 42,03 Prot 86,36 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 **1-8T-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**

**20** **659 Kcal 29,73 Gr 6,76 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 30,08 Gr 7,20 AGS 26,68 Prot 98,89 HC**  
**15** 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**

**21** **777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 35,14 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** **739 Kcal 28,94 Gr 1,07 AGS 27,54 Prot 91,09 HC**  
**15** 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**

**1** **687 Kcal 19,91 Gr 1,64 AGS 42,41 Prot 72,66 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 y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

**22** **688 Kcal 18,54 Gr 1,94 AGS 36,21 Prot 90,71 HC**  
**15** 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** **671 Kcal 17,00 Gr 2,22 AGS 32,42 Prot 73,09 HC**  
**15** 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



# APRENDAMOS A RECICLAR JUNTOS



¿Tienes dudas? Pregúntanos en las redes sociales y te ayudamos.  
"Reciclar es cosa de todos"

## COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Lácteo



+

Hidratos



+

Fruta



## Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos +	Carne +	Verdura +	Pescado +
Hidratos +	Pescado +	Verdura +	Huevo +
Hidratos +	Huevo +	Verdura +	Carne +
Verdura +	Carne +	Hidratos +	Pescado +
Verdura +	Pescado +	Hidratos +	Huevo +
Verdura +	Huevo +	Hidratos +	Carne +
Fruta +	Lácteos +	Fruta +	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



537.5/42/368/11/2

RGSEAA 26.12524/M

Menú en papel ecológico. Recicla, reutiliza, reduce e inventa