

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

656 Kcal 27,70 Gr 6,62 AGS 29,51 Prot 77,39 HC

Macarrones con tomate y pavo
1-3T-8-11T
Albóndigas de carne guisadas con quisantes rehogados 1-8-10T
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

338 Kcal 12,55 Gr 0,40 AGS 19,96 Prot 29,33 HC

Patatas guisadas con verduras
10T-13
Merluza con pimentón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

386 Kcal 11,79 Gr 0,34 AGS 26,15 Prot 41,09 HC

Crema de calabaza 13
Ragout de pollo con arroz cocido
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

597 Kcal 24,45 Gr 1,60 AGS 27,28 Prot 62,30 HC

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Tortilla de patata 3
Lechuga con zanahoria 13
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T 2

444 Kcal 18,84 Gr 0,66 AGS 32,26 Prot 29,90 HC

Coliflor gratinada 1-2-13
Bacalao con tomate 4-10T
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

652 Kcal 27,04 Gr 3,07 AGS 35,03 Prot 62,94 HC

Sopa de cocido 1-3T-8T-11T
Cocido completo 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

506 Kcal 19,46 Gr 0,14 AGS 17,86 Prot 63,59 HC

Patatas guisadas con pescado 4-13
Tortilla francesa con pavo 3-8
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

568 Kcal 17,15 Gr 3,11 AGS 36,72 Prot 65,54 HC

Macarrones con tomate y carne
1-3T-8T-11T-13
Merluza asada con verduras salteadas 4
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T 2

565 Kcal 27,32 Gr 0,85 AGS 30,98 Prot 41,80 HC

Sopa de Picadillo con pollo
1-3T-8T-11T
Salmón al horno 4-13
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

579 Kcal 19,95 Gr 2,30 AGS 38,67 Prot 57,94 HC

Crema de verduras 13
Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

608 Kcal 30,11 Gr 1,33 AGS 27,66 Prot 36,45 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo
Tortilla francesa con espinacas 3
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

677 Kcal 24,39 Gr 3,20 AGS 37,67 Prot 74,22 HC

Paella de Verduras con pollo 10T
Pescadilla a la riojana 4-10T
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T 2

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: Fruta y pan 1-8T-9T-12T, Fruta y pan 1-8T-9T-12T, Fruta y pan 1-8T-9T-12T, Fruta y pan 1-8T-9T-12T y Fruta y pan 1-8T-9T-12T.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D. 1420/2008, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Decreto 4/15 N81460/04 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



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	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días