

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1		2	3 <small>639 Kcal/18,21 Gr/0,27 AGS 15,62Prot 103,82 HC</small> Paella de Verduras 10T Tortilla de patata con calabacín 3 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	4 <small>585 Kcal/12,48Gr/0,51 AGS 31,67 Prot 88,35 HC</small> Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Cocido completo sin cerdo 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	5 <small>633 Kcal/16,81 Gr/0,87 AGS 38,71Prot 75,10HC</small> Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Pescadilla a la gallega 4 Lechuga con remolacha 13 Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T
8 <small>561 Kcal/28,87 Gr/6,89 AGS 18,30 Prot 63,90 HC</small> 7 Crema de calabacín 13 Burgermeat a la plancha c/patata asada 1-8-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	9 <small>678 Kcal/15,44 Gr/0,30 AGS 38,20 Prot 89,35 HC</small> Arroz con pollo Bacalao a la bilbaína 4 Lechuga con zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	10 <small>603 Kcal/11,08 Gr/0,57 AGS 35,38Prot 64,02 HC</small> Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T Pollo en pepitoria con patata al horno 3-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	11 <small>598 Kcal/19,93Gr/0,16 AGS 24,62 Prot 72,68 HC</small> Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla francesa 3 7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	12 <small>558 Kcal/10,27 Gr/0,63 AGS 36,60Prot 78,19HC</small> Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza con ajito y perejil con verduras salteadas 4 Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T	
15	16 <small>687 Kcal/23,37 Gr/1,77 AGS 22,43 Prot 90,02 HC</small> Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	17 <small>610 Kcal/15,23 Gr/2,82 AGS 24,70Prot 82,53 HC</small> Crema de verduras 13 Cinta de lomo fresca con patata al vapor 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	18 <small>665 Kcal/12,46Gr/0,51 AGS 31,67 Prot 88,35 HC</small> Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Cocido completo sin cerdo 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	19 <small>362 Kcal/7,72 Gr/0,00 AGS 28,26Prot 44,17HC</small> Patatas guisadas con verduras 10T-13 San Pedro al horno con pisto de verduras 4 Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T	
22 <small>785 Kcal/25,69 Gr/6,39 AGS 24,20 Prot 119,31 HC</small> Arroz con tomate y verduras Albóndigas de carne guisadas con patata al horno 1-8-10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	23 <small>622 Kcal/20,93 Gr/0,33 AGS 25,82 Prot 68,20 HC</small> Alubias pintas guisadas con verduras 13 Tortilla francesa de calabacín 3 Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	24 <small>482 Kcal/21,01 Gr/0,91 AGS 32,21Prot 80,23 HC</small> Sopa de Pollo 1-3T-8T-11T Ragout de ternera en salsa con guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	25 <small>765 Kcal/23,40Gr/2,50 AGS 48,31 Prot 80,21 HC</small> Garbanzos guisados con verduras 10T-13 Jamoncitos de pollo asado 7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	26 <small>634 Kcal/15,37 Gr/0,80 AGS 42,54Prot 75,36HC</small> Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T Bacalao en salsa verde 3-4 Lechuga con zanahoria 13 Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T	
29 <small>568 Kcal/9,88 Gr/0,57 AGS 39,39 Prot 82,17 HC</small> Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Ragout de pavo con zanahoria salteada 10T Fruta y pan 1-8T-9T-12T	30 <small>632 Kcal/26,99 Gr/0,87 AGS 31,25 Prot 69,33 HC</small> Patatas guisadas con verduras 10T-13 Salmón a las finas hierbas 4 Lechuga con remolacha 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	31 <small>585 Kcal/12,46 Gr/0,51 AGS 31,67Prot 88,35 HC</small> Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Cocido completo sin cerdo 13 Fruta y pan 1-8T-9T-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.
Descarga 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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Kcal. Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00

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