

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 633 Kcal 24,38 Gr 6,98 AGS 18,58 Prot 59,52 HC

Menestra de verduras 13

Burguermeat a la plancha
c/patata panadera 1-8-13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

6 740 Kcal 20,44 Gr 2,47 AGS 31,16 Prot 105,84 HC

Paella de Verduras 10T

Salmón al horno con
champiñón al ajillo 4-13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

7 709 Kcal 25,67 Gr 0,20 AGS 28,05 Prot 92,80 HC

**Potaje de garbanzos con
espinaca y huevo 3-13**
Tortilla de patata 3

T Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

8 631 Kcal 22,61 Gr 6,07 AGS 29,88 Prot 79,24 HC

Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera
con patata cocida 13**

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

9 589 Kcal 14,89 Gr 0,85 AGS 33,82 Prot 72,16 HC

**Macarrones con verduras
1-3T-8T-10T-11T**

Merluza asada 4

Lechuga con aceitunas 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T

12 565 Kcal 15,46 Gr 1,01 AGS 28,32 Prot 78,21 HC

Arroz tres delicias 3-5

Albóndigas de pescado en
salsa con champiñón salteado
1-2T-3T-4-6-10T

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

13 533 Kcal 19,37 Gr 0,13 AGS 17,86 Prot 61,52 HC

**Alubias blancas guisadas con
verduras. 10T-13**
Tortilla francesa 3

T Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

14 572 Kcal 13,50 Gr 1,61 AGS 28,41 Prot 377,91 HC

**Judías verdes rehogadas con
patata 13**
Filete de pollo a la plancha
con puré de patata 2-13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

15 701 Kcal 18,57 Gr 1,21 AGS 36,01 Prot 114,67 HC

Ensalada de pasta 1-3-8T-11T-13

Ragout de ternera en salsa con
patata al horno 13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

16 575 Kcal 12,99 Gr 0,53 AGS 39,64 Prot 70,78 HC

**Lentejas estofadas con
verduras 1T-13**
Pescadilla al limón 4

Lechuga con remolacha 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T

19 756 Kcal 20,71 Gr 2,69 AGS 44,39 Prot 91,74 HC

**Fideua de Verduras
1-3T-8T-10T-11T**

Jamoncitos de pollo asado

Lechuga con zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

20 619 Kcal 26,39 Gr 6,38 AGS 19,96 Prot 73,03 HC

Crema de verduras 13

**Albóndigas de carne guisadas
con patata al horno 1-8-10T-13**

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

21 582 Kcal 12,07 Gr 0,38 AGS 42,67 Prot 72,77 HC

**Alubias blancas guisadas con
verduras 10T-13**
Bacalao con tomate con
champiñón salteado 4-10T

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

22 646 Kcal 9,21 Gr 0,46 AGS 33,83 Prot 107,54 HC

Arroz con tomate

**Ragout de pavo con patata
cuadro 10T-13**

Gelatina light y pan 1-8T-9T-12T

23

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) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

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-Altramuces

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

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

| COMIDA | | CENA | |
|------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| Hidratos + Carne | Hidratos + Pescado | Verdura + Pescado | Huevo + Carne |
| Hidratos + Huevo | Hidratos + Huevo | Verdura + Huevo | Hidratos + Carne |
| Verdura + Carne | Verdura + Pescado | Hidratos + Pescado | Hidratos + Huevo |
| Verdura + Huevo | Verdura + Huevo | Hidratos + Huevo | Hidratos + Carne |
| Fruta | Lácteo | Fruta | |



Recuerda hacer ejercicio todos los días