

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 549 Kcal/24,58 Gr/7,04 AGS/20,98 Prot/60,72 HC
Menestra de verduras con pavo 8-13
Burgermeat 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

7 609 Kcal/17,53 Gr/1,32 AGS/34,59Prot/76,74 HC
Potaje de garbanzos con
espinaca s/ huevo 13
Filete de pollo a la plancha

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

1 558 Kcal/14,77Gr/2,32 AGS/40,50 Prot/62,74 HC
Brócoli rehogado

Jamonicitos de pollo asado con
patata asada 13

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

2 497 Kcal/11,95 Gr/1,12 AGS/29,82Prot/66,48HC
Espaguetis con tomate
s/gluten ni huevo
San Pedro al horno con pisto
de verduras 4

Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

12 534 Kcal/6,03 Gr/0,41 AGS/27,95 Prot/91,58 HC
Arroz con tomate

Merluza en salsa con
champiñón al ajillo 4-10T

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

13 586 Kcal/13,73 Gr/0,99 AGS/41,31 Prot/63,22 HC
Alubias blancas guisadas con
verduras. 10T-13
Filete de pavo al limón

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

14 542 Kcal/10,47 Gr/1,26 AGS/27,93Prot/37,21 HC
Judías verdes rehogadas con
patata 13
Filete de pollo a la plancha
con puré de patata sin leche
13

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

15 687 Kcal/17,27Gr/1,59 AGS/30,65 Prot/119,19 HC
Ensalada de pasta sin gluten,
huevo 13
Ragout de ternera en salsa con
patata al horno 13

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

16 548 Kcal/15,17 Gr/0,89 AGS/37,82Prot/59,42HC
Lentejas estofadas con
verduras 1T-13
Pescadilla al limón 4

Lechuga con remolacha 13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

19 764 Kcal/21,19 Gr/3,26 AGS/41,03 Prot/96,42 HC
Fideua de Verduras Sin gluten
10T
Jamonicitos de pollo asado

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

20 664 Kcal/31,39 Gr/6,63 AGS/19,96 Prot/73,03 HC
Crema de verduras 13

Albóndigas de carne guisadas
con patata cuadro 1-8-10T-13

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

21 582 Kcal/12,07 Gr/0,38 AGS/42,67Prot/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

22 645 Kcal/17,95Gr/0,46 AGS/31,18 Prot/89,43 HC
Arroz con tomate

Ragout de pavo 10T

Patatas chip
Gelatina Fresa

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.



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

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