

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 652 Kcal 20,48 Gr 6,95 AGS 21,81 Prot 86,90 HC

Menestra de verduras con pavo 8-13

Hamburguesa de ternera a la plancha c/ patata panadera 8T-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 25,87 Gr 0,20 AGS 28,05 Prot 92,80 HC

Potaje de garbanzos con espinaca 3-13
Tortilla de patata 3

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

1 651 Kcal 19,68 Gr 2,72 AGS 45,81 Prot 70,36 HC

Brócoli gratinado 1-2-13

Jamonicos de pollo asado con patata asada 13

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

2 556 Kcal 11,93 Gr 1,63 AGS 32,84 Prot 79,84 HC

Espaguetis con tomate 1-3T-8T-11T

San Pedro al horno con pisto de verduras 4

Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

12 635 Kcal 11,29 Gr 1,01 AGS 25,60 Prot 106,44 HC

Arroz con tomate

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

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

13 541 Kcal 19,47 Gr 0,16 AGS 19,08 Prot 62,12 HC

Alubias blancas guisadas con verduras. 10T-13

Tortilla francesa con pavo 3-8

7 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

16 615 Kcal 15,63 Gr 1,97 AGS 37,48 Prot 77,26 HC

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

Lechuga con remolacha 13
Yogur 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

Jamonicos de pollo asado

Lechuga con zanahoria 13

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

20 655 Kcal 31,05 Gr 7,16 AGS 19,62 Prot 72,18 HC

Crema de verduras 13

Albóndigas de ternera guisadas con patata cuadro 8-10T-13

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

21 682 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

22 697 Kcal 11,62 Gr 2,26 AGS 33,64 Prot 90,66 HC

Arroz con tomate

Ragout de pavo con patata cuadro 10T-13

Natillas y pan 1-2-8T-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.



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	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Huevo + Carne
Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Hidratos + Pescado
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días