

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1		2		3	4	5
				772 Kcal/17,60 Gr/3,69 AGS 57,13Prot 95,51 HC	987 Kcal/41,75Gr/4,08 AGS 48,68 Prot 95,84 HC	814 Kcal/19,29 Gr/1,61 AGS 33,41Prot 68,60HC
				Paella de Verduras 10T	Sopa de cocido s/gluten ni huevo	Macarrones con tomate s/gluten
				Pollo asado con calabacín salteado	Cocido completo 13	Pescadilla a la gallega 4
				Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Lechuga con remolacha 13
						Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T
8	9	10	11	12		
561 Kcal/26,37 Gr/6,89 AGS 18,30 Prot 63,90 HC	678 Kcal/15,44 Gr/0,30 AGS 39,20 Prot 89,35 HC	706 Kcal/19,57 Gr/3,74 AGS 55,41Prot 75,97 HC	631 Kcal/18,88Gr/2,71 AGS 33,92 Prot 69,69 HC	539 Kcal/12,75 Gr/1,47 AGS 31,30Prot 71,69HC		
7 Crema de calabacín 13	Arroz con pollo	Sopa de ave S/Gluten ni Huevo	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13	Macarrones con tomate s/gluten		
Burgermeat a la plancha c/patata asada 1-8-13	Bacalao a la bilbaína 4	Pollo asado con patatas fritas 13	Cinta de lomo fresca	Merluza con ajito y perejil con verduras salteadas 4		
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Lechuga con zanahoria 13	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	7 Lechuga con tomate 13	Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T		
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T			
15	16	17	18	19		
	709 Kcal/17,87 Gr/2,11 AGS 37,98 Prot 91,83 HC	510 Kcal/15,23 Gr/2,62 AGS 24,70Prot 62,63 HC	987 Kcal/41,75Gr/4,08 AGS 48,68 Prot 95,84 HC	335 Kcal/9,90 Gr/0,36 AGS 26,44Prot 32,81HC		
	Macarrones boloñesa Sin Gluten 13	Crema de verduras 13	Sopa de cocido s/gluten ni huevo	Patatas guisadas con verduras 10T-13		
	Filete de pavo a la plancha	Cinta de lomo fresca con patata cuadro 13	Cocido completo 13	San Pedro al horno con pisto de verduras 4		
	Lechuga con maíz 13	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T		
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T					
22	23	24	25	26		
840 Kcal/30,69 Gr/6,63 AGS 24,20 Prot 116,31 HC	645 Kcal/19,78 Gr/2,88 AGS 34,42 Prot 83,95 HC	428 Kcal/17,50 Gr/0,92 AGS 25,19Prot 61,83 HC	755 Kcal/23,40Gr/2,50 AGS 48,61 Prot 80,21 HC	570 Kcal/10,43 Gr/1,55 AGS 32,93Prot 83,93HC		
Arroz con tomate y verduras	Alubias pintas guisadas con verduras 13	Sopa de ave S/Gluten ni Huevo	Garbanzos guisados con verduras 10T-13	Fideua de Verduras Sin gluten 10T		
Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-10T-13	Cinta de lomo fresca	Ragout de ternera en salsa con guisantes rehogados	Jamoncitos de pollo asado	Bacalao en salsa verde sin huevo con patata panadera 4-13		
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Lechuga con aceitunas 13	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	7 Lechuga con tomate 13	Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T		
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T			
29	30	31				
588 Kcal/9,88 Gr/0,57 AGS 39,39 Prot 82,17 HC	632 Kcal/26,99 Gr/0,67 AGS 31,25 Prot 59,33 HC	987 Kcal/41,75 Gr/4,08 AGS 48,68Prot 95,84 HC				
Lentejas estofadas con verduras 1T-13	Patatas guisadas con verduras 10T-13	Sopa de cocido s/gluten ni huevo				
Ragout de pavo con zanahoria salteada 10T	Salmón a las finas hierbas 4	Cocido completo 13				
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Lechuga con remolacha 13	Fruta y pan 1-8T-9T-12T				
	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) 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

Lácteo + Hidratos + Fruta

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