

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1			3	4	5
			639 Kcal 18,21 Gr 0,27 AGS 15,82Prot 103,82 HC	585 Kcal 12,46Gr 0,51 AGS 31,67 Prot 88,35 HC	673 Kcal 19,45 Gr 2,11 AGS 36,65Prot 81,68HC
			Paella de Verduras 10T	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
			Tortilla de patata con calabacín 3	1-3T-8T-11T	1-3T-8T-11T
			Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Cocido completo sin cerdo 13	Pescadilla a la gallega 4
					Lechuga con remolacha 13
					Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
8	9	10	11	12	
454 Kcal 14,13 Gr 0,00 AGS 25,94 Prot 54,57 HC	678 Kcal 16,44 Gr 0,30 AGS 38,20 Prot 89,35 HC	527 Kcal 12,09 Gr 0,57 AGS 35,80Prot 67,13 HC	598 Kcal 19,93Gr 0,16 AGS 24,62 Prot 72,68 HC	569 Kcal 12,12 Gr 2,16 AGS 32,97Prot 81,91HC	
7 Crema de calabacín 13	Arroz con pollo	Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13	Macarrones con tomate	
Hamburguesa de ternera casera c/ patata asada 13	Bacalao a la bilbaína 4	Pollo en pepitoria con patatas fritas 3	Tortilla francesa 3	1-3T-8T-11T	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Lechuga con zanahoria 13	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	7 Lechuga con tomate 13	Merluza con ajito y perejil con calabacin rebozado 1-2T-4-5T-6T	
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	
15	16	17	18	19	
	735 Kcal 25,98 Gr 2,81 AGS 28,37 Prot 90,02 HC	507 Kcal 14,53 Gr 1,38 AGS 27,67Prot 84,93 HC	585 Kcal 12,46Gr 0,51 AGS 31,67 Prot 88,35 HC	402 Kcal 10,36 Gr 1,44 AGS 26,10Prot 60,65HC	
	Macarrones boloñesa	Crema de verduras 13	Sopa de ave con fideos	Patatas guisadas con verduras	
	1-3T-8T-11T-13	Filete de pollo a la plancha con patata cuadro 13	1-3T-8T-11T	10T-13	
	Tortilla francesa con queso 2-3	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Cocido completo sin cerdo 13	San Pedro al horno con pisto de verduras 4	
	Lechuga con maíz 13		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T				
22	23	24	25	26	
762 Kcal 22,80 Gr 3,20 AGS 30,82 Prot 108,44 HC	622 Kcal 20,93 Gr 0,33 AGS 25,82 Prot 68,20 HC	482 Kcal 21,01 Gr 0,91 AGS 32,21Prot 60,23 HC	755 Kcal 23,40Gr 2,50 AGS 48,61 Prot 80,21 HC	685 Kcal 12,65 Gr 2,24 AGS 41,92Prot 95,67HC	
Arroz con tomate y verduras	Alubias pintas guisadas con verduras 13	Sopa de Pollo 1-3T-8T-11T	Garbanzos guisados con verduras 10T-13	Fideua de Verduras	
Albóndigas guisadas sin alérgenos con patata cuadro 10T-13	Tortilla francesa de calabacín 3	Ragout de ternera en salsa con guisantes rehogados	Jamoncitos de pollo asado	1-3T-8T-10T-11T	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Lechuga con aceitunas 13	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	7 Lechuga con tomate 13	Bacalao en salsa verde con patata panadera 3-4-13	
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	
29	30	31			
568 Kcal 9,88 Gr 0,57 AGS 39,39 Prot 82,17 HC	832 Kcal 26,99 Gr 0,67 AGS 31,25 Prot 59,33 HC	585 Kcal 12,46 Gr 0,51 AGS 31,67Prot 88,35 HC			
Lentejas estofadas con verduras 1T-13	Patatas guisadas con verduras 10T-13	Sopa de ave con fideos			
Ragout de pavo con zanahoria salteada 10T	Salmón a las finas hierbas 4	1-3T-8T-11T			
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Cocido completo sin cerdo 13	Fruta y pan 1-8T-9T-12T			
	Lechuga con remolacha 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.

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

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) Nº 1169/2011 sobre la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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