

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

584 Kcal/18,00 Gr/0,27 AGS 14,49Prot 91,55 HC

Paella de Verduras 10T

Tortilla de patata con calabacín 3

Fruta y pan. 1

472 Kcal/11,88 Gr/0,57 AGS 34,47Prot 54,85 HC

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

Pollo en pepitoria con patatas fritas 3

Fruta y pan. 1

454 Kcal/15,02 Gr/2,62 AGS 23,57Prot 50,25 HC

Crema de verduras 13

Cinta de lomo fresca con patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

427 Kcal/20,80 Gr/0,91 AGS 31,08Prot 47,95 HC

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

Ragout de ternera en salsa con guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

907 Kcal/41,27 Gr/4,05 AGS 48,53Prot 81,97 HC

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

Cocido completo 13

Fruta y pan. 1

907 Kcal/41,27Gr/4,05 AGS 48,53 Prot 81,97 HC

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

Cocido completo 13

Fruta y pan. 1

543 Kcal/ 19,73Gr/0,16 AGS 23,49 Prot 60,41 HC

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Tortilla francesa 3

7 Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

907 Kcal/41,27Gr/4,05 AGS 48,53 Prot 81,97 HC

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

Cocido completo 13

Fruta y pan. 1

699 Kcal/ 23,20Gr/2,50 AGS 47,48 Prot 67,94 HC

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Jamoncitos de pollo asado

7 Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

635 Kcal/19,27 Gr/2,11 AGS 35,61Prot 73,18HC

Macarrones con tomate

1-3T-8T-11T

Pescadilla a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Yogur y pan. 1-2

531 Kcal/11,94 Gr/2,16 AGS 32,03Prot 73,51HC

Macarrones con tomate

1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil con calabacin rebozado 1-2T-4-5T-6T

Yogur y pan. 1-2

383 Kcal/10,18 Gr/1,44 AGS 25,16Prot 42,25HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13

San Pedro al horno con pisto de verduras 4

Yogur y pan. 1-2

627 Kcal/12,47 Gr/2,24 AGS 40,98Prot 87,27HC

Fideua de Verduras

1-3T-8T-10T-11T

Bacalao en salsa verde con patata panadera 3-4-13

Yogur y pan. 1-2

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

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

menu

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Lácteo



Hidratos



Fruta



Recomendación para la cena

COMIDA

Hidratos	+	Carne
Hidratos	+	Pescado
Hidratos	+	Huevo
Verdura	+	Carne
Verdura	+	Pescado
Verdura	+	Huevo

Fruta



Lácteo



CENA

Verdura	+	Pescado
Verdura	+	Huevo
Verdura	+	Carne
Hidratos	+	Pescado
Hidratos	+	Huevo
Hidratos	+	Carne

Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días