

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

639 Kcal 18,21 Gr 0,27 AGS 15,82 Prot 103,82 HC

Paella de Verduras 10T

Tortilla de patata con calabacín 3

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

983 Kcal 41,48 Gr 4,05 AGS 49,66 Prot 94,24 HC

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

Cocido completo 13

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

607 Kcal 18,99 Gr 1,03 AGS 36,89 Prot 63,74 HC

Macarrones con tomate

1-3T-8T-11T

Pescadilla a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

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

561 Kcal 26,37 Gr 6,89 AGS 19,30 Prot 93,90 HC

7 Crema de calabacín 13

Burguermeat a la plancha
c/patata asada 1-8-13

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

678 Kcal 15,44 Gr 0,30 AGS 38,20 Prot 89,35 HC

Arroz con pollo

Bacalao a la bilbaína 4

Lechuga con zanahoria 13

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

527 Kcal 12,09 Gr 0,57 AGS 35,80 Prot 87,13 HC

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

Pollo en pepitoria con patatas fritas 3

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

598 Kcal 19,93 Gr 0,16 AGS 24,62 Prot 72,68 HC

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Tortilla francesa 3

7 Lechuga con tomate 13

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

631 Kcal 12,45 Gr 0,99 AGS 34,78 Prot 66,83 HC

Macarrones con tomate

1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil con verduras salteadas 4

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

703 Kcal 23,68 Gr 1,31 AGS 25,77 Prot 89,97 HC

Macarrones boloñesa

1-3T-8T-11T-13

Tortilla francesa 3

Lechuga con maíz 13

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

510 Kcal 15,23 Gr 2,82 AGS 24,70 Prot 62,53 HC

Crema de verduras 13

Cinta de lomo fresca con patata cuadro 13

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

983 Kcal 41,48 Gr 4,05 AGS 49,66 Prot 94,24 HC

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

Cocido completo 13

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

335 Kcal 9,90 Gr 0,36 AGS 26,44 Prot 32,81 HC

Patatas guisadas con verduras

10T-13

San Pedro al horno con pisto de verduras 4

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

840 Kcal 30,89 Gr 6,63 AGS 24,20 Prot 116,31 HC

Arroz con tomate y verduras

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

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

622 Kcal 20,93 Gr 0,33 AGS 28,82 Prot 68,20 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Tortilla francesa de calabacín 3

Lechuga con aceitunas 13

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

482 Kcal 21,01 Gr 0,81 AGS 32,21 Prot 80,23 HC

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

Ragout de ternera en salsa con guisantes rehogados

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

755 Kcal 23,40 Gr 2,50 AGS 48,31 Prot 80,21 HC

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Jamoncitos de pollo asado

7 Lechuga con tomate 13

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

599 Kcal 12,19 Gr 1,16 AGS 42,26 Prot 77,83 HC

Fideua de Verduras

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

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

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

568 Kcal 9,88 Gr 0,57 AGS 39,39 Prot 82,17 HC

Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Ragout de pavo con zanahoria salteada 10T

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

632 Kcal 26,99 Gr 0,67 AGS 31,25 Prot 59,33 HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Salmón a las finas hierbas 4

Lechuga con remolacha 13

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

983 Kcal 41,48 Gr 4,05 AGS 49,66 Prot 94,24 HC

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

Cocido completo 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.

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**

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

menu

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