

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

7

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

861 Kcal/28,37 Gr/0,89 AGS/18,30 Prot/63,90 HC
Crema de calabacín 13

Burgermeat 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

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

883 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

673 Kcal/19,45 Gr/2,11 AGS/36,65 Prot/81,58 HC
Macarrones con tomate
1-3T-8T-11T
Pescadilla a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

735 Kcal/25,98 Gr/2,81 AGS/28,37 Prot/90,02 HC
Macarrones boloñesa
1-3T-8T-11T-13
Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

510 Kcal/16,23 Gr/2,62 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

883 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

402 Kcal/10,38 Gr/1,44 AGS/26,10 Prot/60,65 HC
Patatas guisadas con verduras
10T-13
San Pedro al horno con pisto
de verduras 4

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

840 Kcal/30,69 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/26,82 Prot/88,20 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/0,91 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/48,61 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

685 Kcal/12,65 Gr/2,24 AGS/41,92 Prot/95,67 HC
Fideua de Verduras
1-3T-8T-10T-11T
Bacalao en salsa verde con
patata panadera 3-4-13

Yogur y pan 1-2-8T-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/28,99 Gr/0,87 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

963 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.

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

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