

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 **549 Kcal 24,68 Gr 7,04 AGS 20,98 Prot 60,72 HC**
Menestra de verduras con pavo 8-13
Burgermeat a la plancha c/patata panadera 1-8-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

6 **740 Kcal 20,44 Gr 2,47 AGS 31,16 Prot 105,84 HC**
Paella de Verduras 10T
Salmón al horno con champiñón al ajillo 4-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

7 **709 Kcal 25,87 Gr 0,20 AGS 28,05 Prot 92,80 HC**
Potaje de garbanzos con espinaca y huevo 3-13
Tortilla de patata 3
7 Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

1 **851 Kcal 19,68 Gr 2,72 AGS 45,81 Prot 70,38 HC**
Brócoli gratinado 1-2-13
Jamoncitos de pollo asado con patata asada 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
8 **688 Kcal 25,91 Gr 6,07 AGS 29,88 Prot 84,54 HC**
Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T
Magro de cerdo a la jardinera con patatas fritas
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

2 **566 Kcal 11,93 Gr 1,63 AGS 32,84 Prot 79,84 HC**
Espaguetis con tomate 1-3T-8T-11T
San Pedro al horno con pisto de verduras 4
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
9 **639 Kcal 17,55 Gr 2,29 AGS 31,95 Prot 60,72 HC**
Macarrones con verduras 1-3T-8T-10T-11T
Merluza menier 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

12 **585 Kcal 15,46 Gr 1,01 AGS 25,32 Prot 78,21 HC**
Arroz tres delicias 3-5
Albóndigas de pescado en salsa con champiñón salteado 1-2T-3T-4-6-10T
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

13 **606 Kcal 20,03 Gr 0,20 AGS 25,82 Prot 73,28 HC**
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

14 **672 Kcal 13,50 Gr 1,61 AGS 28,41 Prot 377,91 HC**
Judías verdes rehogadas con patata 13
Filete de pollo a la plancha con puré de patata 2-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

15 **701 Kcal 18,57 Gr 1,21 AGS 36,01 Prot 114,67 HC**
Ensalada de pasta 1-3-8T-11T-13
Ragout de ternera en salsa con patata al horno 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

16 **615 Kcal 15,63 Gr 1,97 AGS 37,48 Prot 77,26 HC**
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

19 **756 Kcal 20,71 Gr 2,89 AGS 44,39 Prot 91,74 HC**
Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T
Jamoncitos de pollo asado
Lechuga con zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

20 **864 Kcal 31,39 Gr 6,63 AGS 19,96 Prot 73,03 HC**
Crema de verduras 13
Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-10T-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

21 **682 Kcal 12,07 Gr 0,38 AGS 42,67 Prot 72,77 HC**
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Bacalao con tomate con champiñón salteado 4-10T
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

22 **810 Kcal 33,77 Gr 5,70 AGS 19,51 Prot 107,34 HC**
Arroz con tomate
Flamenquines 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13
Patatas chip
Natillas y pan 1-2-8T-9T-12T

23

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- Cacahuate 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



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