alcoin
alimentación de colegios infantiles

Colegio Sta Mª de los Apóstoles

Sin Huevo

Octubre 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 541 Kcal 17,49 Gr 2,82 AGS 45,06 Prot 48,07 HC T Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13 Manzana	**3** 526 Kcal 11,89 Gr 2,10 AGS 31,81 Prot 73,83 HC Macarrones con tomate y carne Sin Gluten Pescadilla al horno con guisantes rehogados 4 Melón	**4** 389 Kcal 10,19 Gr 0,61 AGS 35,08 Prot 38,04 HC Judías verdes rehogadas Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	**5** 598 Kcal 18,96 Gr 2,74 AGS 31,92 Prot 62,33 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T Cinta de lomo fresca T Lechuga con tomate 13 Plátano	**6** 540 Kcal 14,83 Gr 1,71 AGS 36,87 Prot 65,84 HC Arroz a banda 4T-5-6-13 Bacalao al horno con champiñón salteado 4 Yogur 2
9 568 Kcal 15,38 Gr 1,27 AGS 29,46 Prot 69,69 HC Fideua de pollo Sin Gluten Merluza en salsa 4-10T Lechuga con zanahoria 13 Manzana	**10** 606 Kcal 13,55 Gr 0,58 AGS 30,84 Prot 83,31 HC Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Lechuga con aceitunas 13 Plátano	**11** 329 Kcal 9,37 Gr 1,28 AGS 24,12 Prot 37,26 HC Crema de verduras 13 Contramuslo de pollo con patata panadera 13 Pera	**12**	**13**
16 685 Kcal 20,90 Gr 2,01 AGS 34,66 Prot 82,75 HC Paella mixta 5-6-13 Filete de ternera en salsa Lechuga con maíz 13 Manzana	**17** 492 Kcal 13,84 Gr 0,54 AGS 34,92 Prot 48,84 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Merluza asada 4-10T Lechuga con remolacha 13 Mandarina	**18** 517 Kcal 19,34 Gr 2,17 AGS 36,72 Prot 47,98 HC T Crema de calabacín 13 Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas 10T Pera	**19** 940 Kcal 42,13 Gr 4,08 AGS 48,82 Prot 88,77 HC Sopa de cocido s/gluten ni huevo Cocido completo 13 Plátano	**20** 515 Kcal 13,62 Gr 4,00 AGS 28,64 Prot 67,82 HC Macarrones con tomate y queso Sin Gluten y Huevo 2 Merluza con pimentón c/zanahoria baby 4 Yogur 2
23 463 Kcal 25,38 Gr 7,36 AGS 15,74 Prot 42,49 HC Panaché de verduras 13 Burguermeat a la plancha con calabacin rebozado 1-2T-4T-5T-6T-8 Manzana	**24** 509 Kcal 18,76 Gr 2,34 AGS 27,14 Prot 51,93 HC Macarrones carbonara Sin Gluten 2 Pescadilla al horno 4 Lechuga con soja 8-13 Naranja	**25** 410 Kcal 13,53 Gr 0,47 AGS 27,48 Prot 42,95 HC T Crema de zanahoria 13 Ragout de pavo con patatas fritas 10T Pera	**26** 570 Kcal 8,67 Gr 0,28 AGS 32,33 Prot 88,57 HC Arroz dos delicias 8 Bacalao con tomate con menestra de verduras 4-10T Plátano	**27** 529 Kcal 17,89 Gr 2,78 AGS 37,01 Prot 41,15 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Filete de pollo a la plancha Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2
30 766 Kcal 45,84 Gr 0,34 AGS 25,59 Prot 54,96 HC Patatas a la marinera 4-6-13 Salchichas frescas 13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	**31** 529 Kcal 15,18 Gr 1,42 AGS 43,69 Prot 43,74 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T Filete de pavo con ajito y perejil 10T Mandarina			

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.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones. Todos los menús se complementan con la opción de pan. Puede ver el menú en: www.alcoin.es/tresolivos R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

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

alcoin alimentación de colegios infantiles
Madrid Excelence
ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification
ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification
ISO 22000 BUREAU VERITAS Certification
537.S/42/368/11/2
RGSEAA 26.12524/M

Menú en papel ecológico. Recicla, reutiliza, reduce e inventa