

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7 676 Kcal 25,71 Gr 4,39 AGS 22,92 Prot 79,43 HC
Macarrones carbonara.
1-2-3T-8T-11T
Tortilla francesa con pavo. 3
Lechuga con zanahoria 13
Manzana
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>1 714 Kcal 742,34 Gr 3,00 AGS 29,36 Prot 82,52 HC
Lentejas estofadas con chorizo.
1T-13
Tortilla de patata y espinacas. 3

Lechuga con maíz 13

Naranja
Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>8 730 Kcal 37,47 Gr 10,04 AGS 42,03 Prot 56,59 HC
Crema de calabaza. 13

Burguermeat en salsa. 1-8
Patatas fritas. 13
Mandarina
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>2 658 Kcal 20,39 Gr 2,97 AGS 26,95Prot 91,30 HC
Patatas a la marinera 4-5-6-13

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-5T-6T-10T
Calabacín rebozado
1-2T-4T-5T-6T
Pera
Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>9 780 Kcal 31,21 Gr 3,08 AGS 20,26Prot 98,78 HC
Paella de Verduras

Varitas de merluza 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Pera
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>3 414 Kcal 7,86Gr 1,26 AGS 16,14 Prot 62,67 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13

Cocido completo 10T-13

Plátano
Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>10 798 Kcal 25,32Gr 1,58 AGS 46,52 Prot 86,82 HC
Potaje de garbanzos

Contramuslo de pollo asado 10T
Lechuga con remolacha 13
Plátano
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>4 694 Kcal 17,83 Gr 3,27 AGS 39,43Prot 91,44HC
Arroz a banda 4T-5-6-13

Merluza en salsa verde
1-3-4-8T-10T-11T
Guisantes rehogados

Yogur 2
Pan sin frutos secos y soja 1</p> |
| <p>14</p> | <p>15</p> | <p>16</p> | <p>17</p> | <p>18</p> |
| <p>21</p> | <p>22 752 Kcal 26,12 Gr 3,73 AGS 34,79 Prot 89,20 HC
Arroz con pollo.

Salmón en salsa. 4-10T
Lechuga con tomate 13

Naranja
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>23 629 Kcal 13,73 Gr 1,06 AGS 45,74Prot 74,44 HC
Alubias pintas guisadas con arroz 13
Pollo a la jardinera
Verduritas(calabacín y zanahoria)
Pera
Pan sin frutos secos y soja 1</p> <p>30 593 Kcal 20,52 Gr 3,76 AGS 42,12Prot 59,38 HC
Crema de zanahoria y puerro 13
Jamoncitos de pollo en pepitoria 3
Patatas provenzales 10T-13
Pera
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>24 741 Kcal 32,79Gr 10,30 AGS 32,35 Prot 76,45 HC
Espinacas con bechamel
1-2-8T-11T
Magro de cerdo con tomate
Patata cuadro 13

Plátano
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>25 718 Kcal 24,18 Gr 2,63 AGS 32,05Prot 87,62HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla de patata 3
Lechuga con maíz 13

Yogur 2
Pan sin frutos secos y soja 1</p> |
| <p>28 580 Kcal 14,01 Gr 1,15 AGS 27,04 Prot 78,01 HC
Espirales al pesto. 1-2-3T-8T-11T

Gallo en salsa. 4-5T-6T-10T

Lechuga con zanahoria 13
Manzana
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>29 672 Kcal 25,19 Gr 3,49 AGS 26,79 Prot 79,69 HC
Arroz con adobillo.

Tortilla francesa con queso. 2-3

Lechuga con aceitunas 13
Mandarina
Pan sin frutos secos y soja 1</p> | <p>30</p> | <p>24</p> | <p>25</p> |

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones.

Todos los menús se complementan con la opción de pan blanco o pan integral y agua servida en jarras.

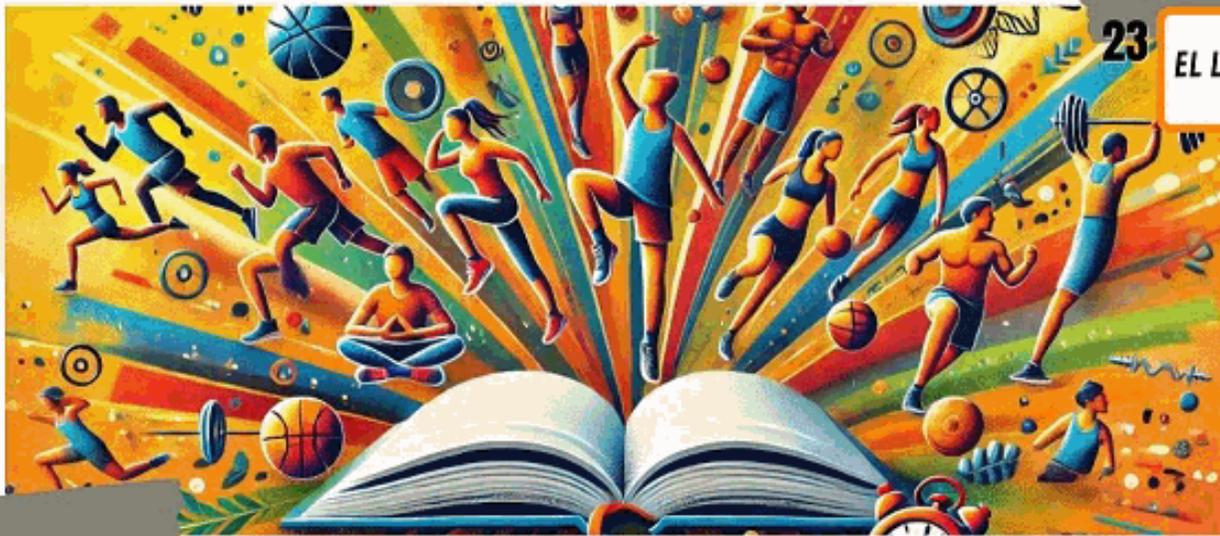
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PURA ENERGÍA



El primer viernes de abril se celebra el día de la FRUTA. ¿Cuál es tu favorita? Sus vitaminas, minerales y antioxidantes, fortalecen tu sistema inmunológico

LA LECTURA Y EL DEPORTE



Este Día del Libro, amplía tus conocimientos deportivos para entrenar mejor y prevenir lesiones ¡Lee, entrena y disfruta cada logro con seguridad!



ABR

DÍAS ESPECIALES

- 04 FRUTA
- 07 SALUD
- 15 ARTE
- 22 MADRE TIERRA
- 23 EL LIBRO

BUENOS HABITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

¿Sabías qué...?

Las abejas empiezan a volar de flor en flor en este mes, ayudando a que crezcan más plantas y frutas. ¡Por eso es importante protegerlas!

alco in



MEDIOAMBIENTE