

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

5 700 Kcal 28,78 Gr 7,88 AGS 31,96 Prot 76,74 HC

Lentejas estofadas con verduras. 1T-13
Albóndigas de carne en salsa. 1-8-10T
Verduras salteadas.
Manzana

12 666 Kcal 27,84 Gr 2,38 AGS 29,92 Prot 66,50 HC

Espirales con tomate. 1-3T-8T-11T

Salmón al horno. 4-10T
Lechuga con aceitunas 13
Manzana

19 694 Kcal 742,20 Gr 2,99 AGS 26,81 Prot 78,92 HC

Lentejas estofadas con chorizo. 1T-13
Tortilla de patata y espinacas. 3
Lechuga con maíz 13
Manzana

26 619 Kcal 21,68 Gr 1,14 AGS 18,96 Prot 82,08 HC

Espirales con tomate. 1-3T-8T-11T

Tortilla de patata. 3
Lechuga con remolacha 13
Manzana

6 550 Kcal 15,43 Gr 2,02 AGS 35,29 Prot 61,15 HC

Macarrones con tomate. 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa. 4-10T

Lechuga con maíz 13
Naranja

13 649 Kcal 22,01 Gr 1,42 AGS 20,14 Prot 86,91 HC

Arroz con pollo.

Tortilla francesa. 3
Lechuga con tomate 13
Melón

20 545 Kcal 27,10 Gr 2,40 AGS 33,83 Prot 39,71 HC

Crema de verduras. 13

Contramuslo de pollo asado. 10T
Patata al horno.
Naranja

27 582 Kcal 17,66 Gr 2,20 AGS 29,08 Prot 77,83 HC

Paella de Verduras.

Palometa en salsa de tomate. 4-10T
Zanahoria salteada.
Melón

7 593 Kcal 23,85 Gr 3,09 AGS 36,21 Prot 58,79 HC

Patatas guisadas con verduras 13
Cinta de lomo a la madrileña 1-8T-11T
Champiñón salteado
Pera

14 592 Kcal 20,79 Gr 1,98 AGS 32,98 Prot 62,82 HC

Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13
Cocido completo 10T-13

Pera

21 539 Kcal 32,79 Gr 8,45 AGS 17,46 Prot 39,93 HC

Arroz tres delicias 3-5

Burgermeat a la plancha 1-8
Lechuga con zanahoria 13
Pera

28 552 Kcal 25,17 Gr 3,31 AGS 25,16 Prot 50,18 HC

Ensalada campera 3-13

Cinta de sajonia
Lechuga con aceitunas 13
Pera

8 753 Kcal 20,30 Gr 4,12 AGS 48,78 Prot 86,71 HC

Arroz con tomate

Pollo asado

Lechuga con zanahoria 13
Plátano

15

22 654 Kcal 19,70 Gr 4,09 AGS 28,66 Prot 84,82 HC

Macarrones napolitana con tomate y zanahoria 1-3T-8T-11T
Lomo de cerdo a la naranja 10T
Verduras salteadas
Plátano

29 627 Kcal 16,42 Gr 2,10 AGS 40,73 Prot 69,69 HC

Alubias blancas guisadas con verduras
Pollo en salsa

Lechuga con tomate 13
Plátano

9 524 Kcal 24,60 Gr 1,20 AGS 19,31 Prot 49,01 HC

Crema de calabacín 13

Tortilla de patata 3

Lechuga con remolacha 13
Yogur de soja 1T-8-9T

16 479 Kcal 23,23 Gr 2,44 AGS 26,26 Prot 37,02 HC

Crema de zanahoria 13

Merluza al horno 4-10T
Patata al horno
Yogur de soja 1T-8-9T

23 483 Kcal 16,33 Gr 1,60 AGS 31,33 Prot 52,30 HC

Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-10T-11T-13
Merluza menier 4-10T
Arroz cocido
Yogur de soja 1T-8-9T

30 569 Kcal 24,37 Gr 2,60 AGS 35,29 Prot 46,98 HC

Crema de calabacín 13

Merluza en salsa 4-10T

Patata al horno
Yogur de soja 1T-8-9T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. 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 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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 255 100

ALÉRGENOS

1. Gluten	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
2. Leche	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces
3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza	
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo	

Kcal: Kiloenergías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



DEPORTE

Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

BUENOS HÁBITOS

- 01 TRABAJADOR
- 07 RISA 😂
- 15 FAMILIA
- 17 RECICLAJE
- 28 NUTRICION

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido... ...cenamos

¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alco in



MEDIOAMBIENTE