

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5 704 Kcal 28,78 Gr 7,88 AGS 31,97 Prot 77,71 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**

Albóndigas de carne en salsa / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
Verduras salteadas / Sauteed vegetable

Manzana / Apple
/

12 719 Kcal 33,42 Gr 5,38 AGS 32,78 Prot 63,37 HC
Espirales carbonara / Carbonara Pasta **1-2-3T-8T-11T**
Salmón al horno / Baked salmon **4**

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Manzana / Apple
/

19 694 Kcal 742,20 Gr 2,99 AGS 26,81 Prot 78,92 HC
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with vegetables **1T-13**

Tortilla de patata y espinacas / Spanish omelette **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Manzana / Apple
/

26 678 Kcal 25,57 Gr 5,13 AGS 18,73 Prot 83,98 HC
Espirales con tomate y queso / Pasta with tomato sauce and cheese **1-2-3T-8T-11T**
Tortilla de patata con chorizo / Spanish omelette **2-3**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Manzana / Apple
/

6 617 Kcal 19,01 Gr 2,02 AGS 38,51 Prot 68,64 HC
Macarrones con tomate y queso / Pasta with tomato sauce and cheese **1-2-3T-8T-11T**
Merluza en salsa / Hake in green sauce **4-10T**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Naranja /
/

13 671 Kcal 23,31 Gr 2,80 AGS 22,74 Prot 86,96 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken
Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese **2-3**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Melón / Melon
/

20 666 Kcal 30,84 Gr 2,40 AGS 55,28 Prot 39,71 HC
Crema de verduras / Vegetable cream **13**

Contramuslo de pollo asado / Roasted chicken ham **10T**
Patata al horno / Baked potatoes

Naranja /
/

27 627 Kcal 22,66 Gr 2,80 AGS 29,08 Prot 77,83 HC
Paella de Verduras / Paella with vegetables and chicken
Palometa en salsa de tomate / Pollock with vegetables an tomato sauce **4-10T**

Zanahoria salteada / Sauteed carrot
Melón / Melon
/

7 593 Kcal 23,85 Gr 3,09 AGS 36,21Prot 58,79 HC
Patatas guisadas con verduras / Potatoes with fish and squid **13**

Cinta de lomo a la madrileña / Fried pork loin **1-8T-11T**
Champiñón salteado / Sauteed mushroomS
Pera /
/

14 592 Kcal 20,79 Gr 1,98 AGS 32,98Prot 62,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Cocido completo / Madrid stew **10T-13**

Pera /
/

21 539 Kcal 32,79 Gr 8,45 AGS 17,46Prot 39,93 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice **3-5**

Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat **1-8**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Pera /
/

28 552 Kcal 25,17 Gr 3,31 AGS 25,16Prot 50,18 HC
Ensalada campera / Cold potato salad **3-13**

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Pera /
/

8 753 Kcal 20,30Gr 4,12 AGS 48,78 Prot 86,71 HC
Arroz con tomate / Rice with tomato

Pollo asado / Roast chicken

Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Plátano / Banana
/

15

22 654 Kcal 19,70Gr 4,09 AGS 28,66 Prot 84,82 HC
Macarrones napolitana con tomate y zanahoria / Macaroni with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Lomo de cerdo a la naranja / Pork in orange sauce **10T**
Verduras salteadas / Sauteed vegetable

Plátano / Banana
/

29 627 Kcal 16,42Gr 2,10 AGS 40,73 Prot 69,69 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables

Pollo en salsa / Turkey with sauce

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Plátano / Banana
/

9 627 Kcal 31,62 Gr 5,59 AGS 22,81Prot 57,30HC
Brócoli gratinado / Gratin broccoli **1-2-8T-11T-13**

Tortilla de patata / Spanish omelette **3**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur / Yoghurt **2**
/

16 703 Kcal 33,67 Gr 4,44 AGS 18,42Prot 80,01HC
Crema de zanahoria / Carrot cream **13**

Bacalao rebozado / Battered Cod **1-2T-4-5T-6T-8T-11T**
Patata al horno / Baked potatoes

Yogur / Yoghurt **2**
/

23 669 Kcal 25,64 Gr 6,32 AGS 32,77Prot 76,23HC
Coliflor gratinada / Gratinated cauliflower **1-2-8T-11T-13**

Merluza menier / Haddock in sauce **4-10T**
Arroz cocido / Pilaf Rice

Yogur / Yoghurt **2**
/

30 649 Kcal 28,11 Gr 4,72 AGS 24,12Prot 71,77HC
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**

Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce **1-2T-3T-4-5T-6T-10T**
Patata al horno / Baked potatoes

Yogur / Yoghurt **2**
/

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.

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!



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



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

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.

alcoin



MEDIOAMBIENTE