

- 6** 694 Kcal 24,32 Gr 3,44 AGS 32,77 Prot 84,80 HC  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13  
**Salchichas de pavo con tomate** / Turkey sausages with tomato sauce 8  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 609 Kcal 16,77 Gr 1,00 AGS 28,58 Prot 88,74 HC  
**Arroz tres delicias** / Three Delights Fried Rice 3-5  
**Albóndigas de pescado en salsa verde** / Fish balls in green sauce 1-2T-3T-4-6  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 634 Kcal 18,11 Gr 2,32 AGS 26,77 Prot 89,98 HC  
**Ensalada de pasta** / Pasta salad 1-3-13  
**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style  
**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 560 Kcal 17,23 Gr 0,24 AGS 28,85 Prot 70,87 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Bacalao orly** / Orly Cod 1-2T-4  
**Patata cocida** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14** 880 Kcal 28,63 Gr 0,65 AGS 38,66 Prot 112,17 HC  
**Ensalada de garbanzos** / White beans salad  
**Tortilla de patata con pavo** / Spanish omelette with turkey 3-8-13  
**7 Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21** 722 Kcal 23,15 Gr 1,40 AGS 31,15 Prot 90,49 HC  
**Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T  
**Merluza empanada** / Breaded hake 1-3-4-12T  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 1** 674 Kcal 26,31 Gr 0,65 AGS 25,16Prot 86,26 HC  
**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**7 Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 8** 560 Kcal 25,98 Gr 2,30 AGS 31,44Prot 47,30 HC  
**Brócoli con bacón** / Sauteed broccoli with bacon  
**Salmón al horno** / Baked salmon  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 15** 715 Kcal 22,85 Gr 3,61 AGS 57,20Prot 69,27 HC  
**Judías verdes rehogadas con patata** / Sauteed greenbeans with potato 13  
**Pollo asado** / Roast chicken  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** 559 Kcal 22,12 Gr 3,25 AGS 17,09Prot 64,08 HC  
**Brócoli con bacón** / Sauteed broccoli with bacon  
**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 2** 670 Kcal 16,22Gr 1,59 AGS 29,84 Prot 99,39 HC  
**Macarrones con verduras** / Macaroni with vegetables 1-3T-10T  
**Pescadilla menier** / Hake in menier sauce 1-4  
**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9** 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 16** 630 Kcal 14,59Gr 0,58 AGS 30,28 Prot 87,31 HC  
**Espaguetis con tomate** / Spaguetti with tomato sauce 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23** 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 3** 645 Kcal 34,74 Gr 2,54 AGS 30,19Prot 71,13HC  
**Salmorejo** / Cold tomato soup 1-8T-12T  
**Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 10** 675 Kcal 26,51 Gr 3,61 AGS 34,15Prot 67,46HC  
**Ensaladilla rusa** / Russian salad 2T-3-4-11T  
**Filete de pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1-3-12T  
**7 Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 17** 572 Kcal 26,41 Gr 5,96 AGS 14,10Prot 66,56HC  
**Sopa de fideos** / Stew soup 1-3T  
**San jacobó** / Ham breaded with cheese 1-2-8  
**7 Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 24** 976 Kcal 42,94 Gr 11,92 AGS 34,30Prot 116,48HC  
**Hamburguesa completa** / Burger 1-2-3T-7T-8-9T-12  
**Perrito caliente** / Hot dog 1-2T-3T-7T-8-9T-12T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-12T

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.

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



## Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M