

- 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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** 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62Prot 60,61HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 10** 627 Kcal 27,46 Gr 5,45 AGS 30,57Prot 56,94HC
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
Helado y pan / Ice cream 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 + Carne
Verdura + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Verdura + Huevo	Fruta	Lácteo	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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

21 616 Kcal 13,97 Gr 0,85 AGS 29,42 Prot 85,63 HC

Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T

Merluza al horno / Baked hake 4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

1 674 Kcal 26,31 Gr 0,65 AGS 25,16 Prot 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

8 531 Kcal 21,64 Gr 0,64 AGS 27,64 Prot 53,38 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Salmón al horno / Baked salmon

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

15 684 Kcal 18,85 Gr 3,36 AGS 57,40 Prot 70,33 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato 13

Pollo asado / Roast chicken

Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

22 485 Kcal 20,75 Gr 0,57 AGS 16,78 Prot 53,26 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

2 579 Kcal 11,36 Gr 0,58 AGS 29,14 Prot 86,86 HC

Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T

Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

9 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC

Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

16 630 Kcal 14,59 Gr 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

23 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC

Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

3 592 Kcal 29,42 Gr 0,85 AGS 33,11 Prot 67,05 HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Patata asada / Baked potatoes 13

Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

10 564 Kcal 17,07 Gr 1,73 AGS 33,16 Prot 62,44 HC

Ensalada campera / Cold potato salad 3-13

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

17 427 Kcal 11,51 Gr 0,39 AGS 35,32 Prot 44,70 HC

Sopa de fideos / Stew soup 1-3T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

24 976 Kcal 42,94 Gr 11,92 AGS 34,30 Prot 116,48 HC

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.



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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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** 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62Prot 60,61HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 10** 627 Kcal 27,46 Gr 5,45 AGS 30,57Prot 56,94HC
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
Helado y pan / Ice cream 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 + Carne
Verdura + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Verdura + Huevo	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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 25,16 Prot 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 31,44 Prot 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 57,20 Prot 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 17,09 Prot 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 16,22 Gr 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 27,53 Gr 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 14,59 Gr 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 27,53 Gr 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

3 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62 Prot 60,61 HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T

10 627 Kcal 27,46 Gr 5,45 AGS 30,57 Prot 56,94 HC

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

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T

17 572 Kcal 26,41 Gr 5,96 AGS 14,10 Prot 66,56 HC

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

24 712 Kcal 46,17 Gr 13,74 AGS 27,58 Prot 49,88 HC

Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8

Salchichas de pavo / Turkey sausages 8

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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 25,16 Prot 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 31,44 Prot 47,30 HC
Brócoli con bacón / Sautéed 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 57,20 Prot 69,27 HC
Judías verdes rehogadas con patata / Sautéed 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 17,09 Prot 64,08 HC
Brócoli con bacón / Sautéed 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 16,22 Gr 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 27,53 Gr 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 14,59 Gr 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 27,53 Gr 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** 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62 Prot 60,61 HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado de fresa y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 10** 627 Kcal 27,46 Gr 5,45 AGS 30,57 Prot 56,94 HC
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
Helado de fresa y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 17** 572 Kcal 26,41 Gr 5,96 AGS 14,10 Prot 66,56 HC
Sopa de fideos / Stew soup 1-3T
San jacobó / Ham breaded with cheese 1-2-8
7 Tomate aliñado / Tomato in garlic
Helado de fresa y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 24** 976 Kcal 42,94 Gr 11,92 AGS 34,30 Prot 116,48 HC
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 de fresa 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 + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 623 Kcal 25,55 Gr 3,44 AGS 28,16 Prot 61,95 HC

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas de pavo / Turkey sausages 8

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta / Fruit

13 522 Kcal 16,47 Gr 1,00 AGS 26,00 Prot 70,14 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 / Fruit

20 547 Kcal 17,81 Gr 2,32 AGS 24,19 Prot 71,38 HC

Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Verduras salteadas / Sauteed vegetables

Fruta / Fruit

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.

7 369 Kcal 8,92 Gr 0,24 AGS 25,11 Prot 44,89 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Patata cocida / Baked potatoes 13

Fruta / Fruit

14 793 Kcal 28,33 Gr 0,65 AGS 36,08 Prot 93,57 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 / Fruit

21 635 Kcal 22,85 Gr 1,40 AGS 28,57 Prot 71,89 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 / Fruit

1 587 Kcal 26,01 Gr 0,65 AGS 22,58Prot 67,66 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 / Fruit

8 524 Kcal 30,25 Gr 2,82 AGS 28,20Prot 25,78 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Salmón al horno / Baked salmon

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta / Fruit

15 628 Kcal 22,55 Gr 3,61 AGS 54,62Prot 50,67 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato 13

Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta / Fruit

22 427 Kcal 24,79 Gr 2,23 AGS 18,00Prot 28,58 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta / Fruit

2 583 Kcal 15,92Gr 1,59 AGS 27,26 Prot 80,79 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 / Fruit

9 690 Kcal 27,23Gr 3,07 AGS 35,56 Prot 70,46 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta / Fruit

16 523 Kcal 13,39Gr 0,58 AGS 25,88 Prot 66,38 HC

Espaguetis al ajillo / Spaguetti with garlic 1-3T

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta / Fruit

23 690 Kcal 27,23Gr 3,07 AGS 35,56 Prot 70,46 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta / Fruit

3 541 Kcal 31,98 Gr 1,10 AGS 38,36Prot 46,85HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1

Ragout de ternera sin tomate / Beef ragout with vegetables without tomato sauce

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta / Fruit

10 577 Kcal 23,72 Gr 2,17 AGS 28,67Prot 53,84HC

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

Fruta / Fruit

17 369 Kcal 11,35 Gr 0,39 AGS 27,69Prot 37,56HC

Sopa de fideos / Stew soup 1-3T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Fruta / Fruit

24 659 Kcal 41,82 Gr 5,01 AGS 24,63Prot 43,77HC

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat

Salchichas de pavo / Turkey sausages 8

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta / Fruit

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.

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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 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

13 553 Kcal 16,56 Gr 1,00 AGS 27,45 Prot 76,46 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

20 579 Kcal 17,90 Gr 2,32 AGS 25,64 Prot 77,71 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

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Bacalao only / Orly Cod 1-2T-4
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 824 Kcal 28,42 Gr 0,65 AGS 37,53 Prot 99,89 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

21 666 Kcal 22,94 Gr 1,40 AGS 30,02 Prot 78,22 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

1 619 Kcal 26,10 Gr 0,65 AGS 24,03Prot 73,99 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

8 505 Kcal 25,77 Gr 2,30 AGS 30,31Prot 35,03 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

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07Prot 57,00 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

22 504 Kcal 21,91 Gr 3,25 AGS 15,96Prot 51,81 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

2 615 Kcal 16,01Gr 1,59 AGS 28,71 Prot 87,11 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

9 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

16 574 Kcal 14,38Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 75,03 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

23 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

3 587 Kcal 35,61 Gr 4,39 AGS 26,54Prot 58,41HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

10 618 Kcal 27,38 Gr 5,45 AGS 30,49Prot 54,74HC
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
Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

17 562 Kcal 26,33 Gr 5,96 AGS 14,02Prot 64,36HC
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

24 703 Kcal 46,09 Gr 13,74 AGS 27,50Prot 47,68HC
Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8
Salchichas de pavo / Turkey sausages 8
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 6 **650 Kcal 23,77 Gr 3,46 AGS 20,25 Prot 91,31 HC**
Arroz caldoso con verduras / Soup rich with vegetables
Salchichas de pavo con tomate / Turkey sausages with tomato sauce 8
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 13 **447 Kcal 14,55 Gr 0,14 AGS 22,09 Prot 57,63 HC**
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5

Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 20 **583 Kcal 18,91 Gr 3,03 AGS 21,26 Prot 80,75 HC**
Ensalada de pasta sin gluten / Pasta salad gluten free 3-13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sauteed vegetables
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
 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.

- 7 **508 Kcal 17,84 Gr 0,39 AGS 26,45 Prot 57,49 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Bacalao only Sin Gluten / Orly Cod gluten free 2T-4
Patata cocida / Baked potatoes 13
- 14 **823 Kcal 28,98 Gr 0,79 AGS 36,59 Prot 98,69 HC**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 21 **665 Kcal 23,94 Gr 2,11 AGS 25,07 Prot 80,40 HC**
Ensalada de garbanzos / White beans salad

Tortilla de patata con pavo / Spanish omelette with turkey 3-8-13
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 22 **665 Kcal 23,94 Gr 2,11 AGS 25,07 Prot 80,40 HC**
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T
Merluza empanada sin gluten / Breaded hake Gluten free 3-4
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

- 1 **618 Kcal 26,66 Gr 0,79 AGS 23,09Prot 72,79 HC**
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
- 7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- 8 **504 Kcal 26,33 Gr 2,44 AGS 29,37Prot 33,83 HC**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 15 **658 Kcal 23,20 Gr 3,75 AGS 55,13Prot 55,80 HC**
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Salmón al horno / Baked salmon

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 22 **458 Kcal 25,44 Gr 2,37 AGS 18,51Prot 33,71 HC**
Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

- 2 **621 Kcal 20,31Gr 1,76 AGS 24,99 Prot 81,44 HC**
Macarrones c/verduras S/Gluten / Pasta with vegetables Gluten free 10T
- 9 **700 Kcal 26,23Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC**
Pescadilla menier sin gluten / Hake in menier sauce Gluten free 4
Calabacín rebozado sin gluten / Breaded zucchini gluten free 3
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 16 **580 Kcal 15,42Gr 1,29 AGS 24,85 Prot 78,51 HC**
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 23 **700 Kcal 26,23Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC**
Espaguetis con tomate Sin Gluten / Spaguetti with tomato sauce Gluten free

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 24 **699 Kcal 46,05 Gr 8,44 AGS 25,50Prot 43,48HC**
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

- 3 **576 Kcal 36,65 Gr 4,67 AGS 24,58Prot 53,81HC**
Salmorejo sin gluten / Cold tomato soup gluten free
- 10 **616 Kcal 27,91 Gr 5,59 AGS 29,15Prot 53,74HC**
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 17 **388 Kcal 13,93 Gr 3,82 AGS 25,72Prot 38,86HC**
Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2
- 24 **699 Kcal 46,05 Gr 8,44 AGS 25,50Prot 43,48HC**
Ensaladilla rusa / Russian salad 2T-3-4-11T
Fite. pollo empanado s/gluten / Breaded chicken fillet gluten free 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2
Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat
Salchichas de pavo / Turkey sausages 8
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

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.

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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 650 Kcal 23,77 Gr 3,46 AGS 20,25 Prot 91,31 HC

Arroz caldoso con verduras / Soup with vegetables

Salchichas de pavo con tomate / Turkey sausages with tomato sauce 8

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

13 526 Kcal 11,44 Gr 0,17 AGS 22,05 Prot 88,43 HC

Arroz dos delicias / Two Delights Fried Rice 8

Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

20 563 Kcal 17,33 Gr 2,93 AGS 19,39 Prot 80,68 HC

Ensalada de pasta sin gluten, huevo / Pasta salad gluten and egg free 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Verduras salteadas / Sauteed vegetables

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

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.

7 508 Kcal 17,84 Gr 0,39 AGS 26,45 Prot 57,49 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Bacalao only Sin Gluten / Orly Cod gluten free 2T-4

Patata cocida / Baked potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

14 784 Kcal 23,60 Gr 1,98 AGS 46,67 Prot 87,77 HC

Ensalada de garbanzos / White beans salad

Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet

7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

21 566 Kcal 14,80 Gr 1,56 AGS 23,99 Prot 76,83 HC

Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Merluza al horno / Baked hake 4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

1 570 Kcal 18,98 Gr 1,40 AGS 32,61Prot 64,69 HC

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

8 504 Kcal 26,33 Gr 2,44 AGS 29,37Prot 33,83 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Salmón al horno / Baked salmon

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

15 658 Kcal 23,20 Gr 3,75 AGS 55,13Prot 55,80 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato 13

Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

22 470 Kcal 20,73 Gr 3,28 AGS 28,01Prot 33,01 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

2 516 Kcal 11,97Gr 1,20 AGS 23,18 Prot 75,36 HC

Macarrones c/verduras S/Gluten / Pasta with vegetables Gluten free 10T

Pescadilla a la plancha / Grilled Hake 4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

9 700 Kcal 26,23Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

16 580 Kcal 15,42Gr 1,29 AGS 24,85 Prot 78,51 HC

Espaguetis con tomate Sin Gluten / Spaguetti with tomato sauce Gluten free

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

23 700 Kcal 26,23Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

3 576 Kcal 36,65 Gr 4,67 AGS 24,58Prot 53,81HC

Salmorejo sin gluten / Cold tomato soup gluten free

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

10 496 Kcal 17,43 Gr 4,85 AGS 26,58Prot 48,98HC

Ensaladilla rusa sin huevo / Russian salad without egg 4

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

17 388 Kcal 13,93 Gr 3,82 AGS 25,72Prot 38,86HC

Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

24 699 Kcal 46,05 Gr 8,44 AGS 25,50Prot 43,48HC

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat

Salchichas de pavo / Turkey sausages 8

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.


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 91 742 58 50

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 + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 593 Kcal 15,50 Gr 0,14 AGS 28,32 Prot 86,58 HC

Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables

Chuleta de pavo al horno / Baked turkey chop

7 Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

13 447 Kcal 14,55 Gr 0,14 AGS 22,09 Prot 57,63 HC

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5

Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

20 561 Kcal 19,45 Gr 3,77 AGS 19,91 Prot 75,86 HC

Ensalada de pasta sin gluten / Pasta salad gluten free 3-13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Aceitunas / Olives

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

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.

7 400 Kcal 9,57 Gr 0,38 AGS 25,62 Prot 50,01 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Patata cocida / Baked potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

14 788 Kcal 28,28 Gr 0,83 AGS 34,31 Prot 99,71 HC

Ensalada de garbanzos / White beans salad

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

21 658 Kcal 23,59 Gr 2,11 AGS 25,33 Prot 85,17 HC

Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Merluza empanada sin gluten / Breaded hake Gluten free 3-4

7 Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

1 627 Kcal 26,67 Gr 0,79 AGS 23,09Prot 74,76 HC

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

7 Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

8 468 Kcal 21,70 Gr 0,78 AGS 25,25Prot 38,75 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Salmón al horno / Baked salmon

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

15 658 Kcal 23,20 Gr 3,75 AGS 55,13Prot 55,80 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato 13

Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

22 379 Kcal 18,46 Gr 0,63 AGS 14,81Prot 38,96 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

2 621 Kcal 20,31Gr 1,76 AGS 24,99 Prot 81,44 HC

Macarrones c/verduras S/Gluten / Pasta with vegetables Gluten free 10T

Pescadilla menier sin gluten / Hake in menier sauce Gluten free 4

Calabacín rebozado sin gluten / Breaded zucchini gluten free 3

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

9 517 Kcal 12,82Gr 0,65 AGS 27,67 Prot 78,62 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

16 564 Kcal 14,34Gr 1,31 AGS 23,67 Prot 82,12 HC

Espaguetis con verduras Sin Gluten / Spaguetti with vegetables Gluten free

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4

7 Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

23 517 Kcal 12,82Gr 0,65 AGS 27,67 Prot 78,62 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

Patata y zanahoria / Potato and carrot 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

3 500 Kcal 27,66 Gr 1,31 AGS 25,04Prot 53,39HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Ragout de ternera sin tomate / Beef ragout with vegetables without tomato sauce

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

10 588 Kcal 23,59 Gr 2,42 AGS 28,88Prot 65,09HC

Ensalada campera / Cold potato salad 3-13

Fite. pollo empanado s/gluten / Breaded chicken fillet gluten free 3

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

17 357 Kcal 8,29 Gr 0,53 AGS 25,53Prot 42,57HC

Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

24 614 Kcal 15,50 Gr 2,94 AGS 23,34Prot 92,07HC

Arroz Pilaf / Pilaf rice

Cinta de lomo fresca / Loin ribbon

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

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.


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 91 742 58 50**

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 650 Kcal 23,77 Gr 3,46 AGS 20,25 Prot 91,31 HC

Arroz caldoso con verduras / Soup rich with vegetables

Salchichas de pavo con tomate / Turkey sausages with tomato sauce **8**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

13 447 Kcal 14,55 Gr 0,14 AGS 22,09 Prot 57,63 HC

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice **3-5**
Limanda a la plancha / Grilled dab flounder **4**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

20 583 Kcal 18,91 Gr 3,03 AGS 21,26 Prot 80,75 HC

Ensalada de pasta sin gluten / Pasta salad gluten free **3-13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Verduras salteadas / Sauteed vegetables

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

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.

7 400 Kcal 9,57 Gr 0,38 AGS 25,62 Prot 50,01 HC

Crema de verduras / Vegetable cream **13**
Bacalao al horno / Baked Cod **4**
Patata cocida / Baked potatoes **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

14 823 Kcal 28,98 Gr 0,79 AGS 36,59 Prot 98,69 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 s/gluten / Fruit and bread gluten free

21 665 Kcal 23,94 Gr 2,11 AGS 25,07 Prot 80,40 HC

Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free **10T**
Merluza empanada sin gluten / Breaded hake Gluten free **3-4**
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

1 618 Kcal 26,66 Gr 0,79 AGS 23,09Prot 72,79 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 s/gluten / Fruit and bread gluten free

8 504 Kcal 26,33 Gr 2,44 AGS 29,37Prot 33,83 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Salmón al horno / Baked salmon

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

15 658 Kcal 23,20 Gr 3,75 AGS 55,13Prot 55,80 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato **13**
Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

22 458 Kcal 25,44 Gr 2,37 AGS 18,51Prot 33,71 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Huevo revuelto / Scrambled eggs **3**
Lechuga con maíz / Sweet corn salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

2 621 Kcal 20,31Gr 1,76 AGS 24,99 Prot 81,44 HC

Macarrones c/verduras S/Gluten / Pasta with vegetables Gluten free **10T**
Pescadilla menier sin gluten / Hake in menier sauce Gluten free **4**
Calabacín rebozado sin gluten / Breaded zucchini gluten free **3**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

9 700 Kcal 26,23Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

16 580 Kcal 15,42Gr 1,29 AGS 24,85 Prot 78,51 HC

Espaguetis con tomate Sin Gluten / Spaguetti with tomato sauce Gluten free

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce **4**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

23 700 Kcal 26,23Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

3 498 Kcal 32,96 Gr 1,38 AGS 23,45Prot 43,73HC

Salmorejo sin gluten / Cold tomato soup gluten free

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Flash y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free

10 538 Kcal 24,22 Gr 2,31 AGS 28,02Prot 43,66HC

Ensaladilla rusa / Russian salad **2T-3-4-11T**
Fite. pollo empanado s/gluten / Breaded chicken fillet gluten free **3**
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
Flash y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free

17 310 Kcal 10,24 Gr 0,53 AGS 24,59Prot 28,78HC

Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Flash y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free

24 621 Kcal 42,36 Gr 5,15 AGS 24,38Prot 33,40HC

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat

Salchichas de pavo / Turkey sausages **8**
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Flash y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free

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.


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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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** 583 Kcal 11,09 Gr 0,03 AGS 24,12 Prot 101,91 HC
Arroz dos delicias / Two Delights Fried Rice 8
Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 619 Kcal 16,98 Gr 2,79 AGS 21,46 Prot 94,15 HC
Ensalada de pasta sin gluten, huevo / Pasta salad gluten and egg free 13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sautéed 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 only / Orly Cod 1-2T-4
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14** 841 Kcal 23,25 Gr 1,84 AGS 48,74 Prot 101,25 HC
Ensalada de garbanzos / White beans salad
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21** 623 Kcal 14,45 Gr 1,42 AGS 26,06 Prot 90,31 HC
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T
Merluza al horno / Baked hake 4
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 1** 627 Kcal 18,63 Gr 1,26 AGS 34,68Prot 78,16 HC
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 7**
- 8** 560 Kcal 25,98 Gr 2,30 AGS 31,44Prot 47,30 HC
Brócoli con bacón / Sautéed 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 / Sautéed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** 527 Kcal 20,38 Gr 3,14 AGS 30,08Prot 46,48 HC
Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 2** 678 Kcal 16,52Gr 2,07 AGS 26,36 Prot 104,25 HC
Macarrones c/verduras S/Gluten / Pasta with vegetables Gluten free 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** 756 Kcal 25,88Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
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** 637 Kcal 15,07Gr 1,15 AGS 26,92 Prot 91,99 HC
Espaguetis con tomate Sin Gluten / Spaguetti with tomato sauce Gluten free
Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23** 756 Kcal 25,88Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
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** 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62Prot 60,61HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 10** 506 Kcal 16,95 Gr 4,71 AGS 27,60Prot 52,38HC
Ensaladilla rusa sin huevo / Russian salad without egg 4
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 17** 551 Kcal 24,76 Gr 5,96 AGS 11,25Prot 68,16HC
Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free
San jacob / Ham breaded with cheese 1-2-8
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 24** 712 Kcal 46,17 Gr 13,74 AGS 27,58Prot 49,88HC
Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8
Salchichas de pavo / Turkey sausages 8
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) Nº1169/2011 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 + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 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

13 527 Kcal 10,88 Gr 0,03 AGS 22,99 Prot 89,63 HC

Arroz dos delicias / Two Delights Fried Rice 8
Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 564 Kcal 16,77 Gr 2,79 AGS 20,33 Prot 81,88 HC

Ensalada de pasta sin gluten, huevo / Pasta salad gluten and egg free 13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sautéed vegetables
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13
Bacalao only / Orly Cod 1-2T-4
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 785 Kcal 23,04 Gr 1,84 AGS 47,61 Prot 88,97 HC

Ensalada de garbanzos / White beans salad
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 567 Kcal 14,24 Gr 1,42 AGS 24,93 Prot 78,03 HC

Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T
Merluza al horno / Baked hake 4
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

1 571 Kcal 18,42 Gr 1,26 AGS 33,55Prot 65,89 HC

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 505 Kcal 25,77 Gr 2,30 AGS 30,31Prot 35,03 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Salmón al horno / Baked salmon
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07Prot 57,00 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sautéed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 471 Kcal 20,17 Gr 3,14 AGS 28,95Prot 34,21 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

2 531 Kcal 11,45Gr 1,06 AGS 24,53 Prot 79,44 HC

Macarrones c/verduras S/Gluten / Pasta with vegetables Gluten free 10T
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 701 Kcal 25,67Gr 3,07 AGS 34,16 Prot 78,38 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 581 Kcal 14,86Gr 1,15 AGS 25,79 Prot 79,71 HC

Espaguetis con tomate Sin Gluten / Spaguetti with tomato sauce Gluten free
Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

23 701 Kcal 25,67Gr 3,07 AGS 34,16 Prot 78,38 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

3 587 Kcal 35,61 Gr 4,39 AGS 26,54Prot 58,41HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

10 497 Kcal 16,87 Gr 4,71 AGS 27,52Prot 50,18HC

Ensaladilla rusa sin huevo / Russian salad without egg 4
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

17 542 Kcal 24,68 Gr 5,96 AGS 11,17Prot 65,96HC

Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free
San jacob / Ham breaded with cheese 1-2-8
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

24 703 Kcal 46,09 Gr 13,74 AGS 27,50Prot 47,68HC

Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8
Salchichas de pavo / Turkey sausages 8
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

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) 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 91 742 58 50

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 + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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** 504 Kcal 14,20 Gr 0,00 AGS 24,16 Prot 71,11 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5
Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4
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** 456 Kcal 9,22 Gr 0,24 AGS 27,69 Prot 63,49 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Bacalao al horno / Baked Cod 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
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
- 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** 514 Kcal 25,09 Gr 2,23 AGS 20,58Prot 47,18 HC
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
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
- 9** 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC
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
- 16** 630 Kcal 14,59Gr 0,58 AGS 30,28 Prot 87,31 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
- 23** 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 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** 509 Kcal 31,92 Gr 1,10 AGS 25,41Prot 48,33HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
- 10** 549 Kcal 23,77 Gr 2,17 AGS 29,45Prot 46,86HC
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Flash y pan. / Ice cream and bread 1
- 17** 341 Kcal 11,41 Gr 0,39 AGS 28,46Prot 30,58HC
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
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
Sopa de fideos / Stew soup 1-3T
- 24** 656 Kcal 33,98 Gr 7,14 AGS 24,85Prot 66,25HC
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
7 Tomate aliñado / Tomato in garlic
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8
Perrito caliente / Hot dog 1-2T-3T-7T-8-9T-12T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-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.



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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 569 Kcal 13,16 Gr 0,00 AGS 29,76 Prot 85,26 HC

Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Chuleta de pavo al ajillo / Turkey chop in garlic
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 482 Kcal 9,33 Gr 0,00 AGS 20,42 Prot 82,01 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato
Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4
Champiñón salteado / Sautéed mushroom
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 579 Kcal 17,90 Gr 2,32 AGS 25,64 Prot 77,71 HC

Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sautéed vegetables
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 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

14 486 Kcal 22,75 Gr 0,65 AGS 13,73 Prot 52,85 HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 667 Kcal 22,82 Gr 1,15 AGS 29,50 Prot 78,09 HC

Espaguetis con verduras / Spaguetti with vegetables 1-3T
Merluza empanada / Breaded hake 1-3-4-12T
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

1 471 Kcal 22,45 Gr 0,65 AGS 13,95Prot 55,73 HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 505 Kcal 25,77 Gr 2,30 AGS 30,31Prot 35,03 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Salmón al horno / Baked salmon

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 679 Kcal 24,40 Gr 3,61 AGS 56,32Prot 56,88 HC

7 Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 459 Kcal 24,88 Gr 2,23 AGS 19,45Prot 34,91 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

2 615 Kcal 16,01Gr 1,59 AGS 28,71 Prot 87,11 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

9 492 Kcal 21,24Gr 3,07 AGS 23,77 Prot 47,26 HC

Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T
Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew without chickpeas
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 574 Kcal 14,38Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 75,03 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

23 492 Kcal 21,24Gr 3,07 AGS 23,77 Prot 47,26 HC

Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T
Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew without chickpeas
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

3 587 Kcal 35,95 Gr 4,39 AGS 40,82Prot 48,01HC

Salmorejo. / Cold tomato soup 1

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

10 641 Kcal 28,79 Gr 5,57 AGS 29,05Prot 60,30HC

Ensalada campera / Cold potato salad 3-13
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

17 410 Kcal 15,02 Gr 3,68 AGS 29,51Prot 38,46HC

Sopa de fideos / Stew soup 1-3T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 Tomate aliñado / Tomato in garlic

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

24 633 Kcal 33,22 Gr 14,98 AGS 25,86Prot 57,22HC

Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 13
Croquetas de jamón / Ham croquettes 1
Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

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.



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 91 742 58 50

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 + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 706 Kcal 23,42 Gr 3,32 AGS 22,32 Prot 104,78 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
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
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 25,16 Prot 86,26 HC
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

8 560 Kcal 25,98 Gr 2,30 AGS 31,44 Prot 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 57,20 Prot 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 17,09 Prot 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 16,22 Gr 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 27,53 Gr 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 14,59 Gr 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 27,53 Gr 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

3 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62 Prot 60,61 HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T

10 627 Kcal 27,46 Gr 5,45 AGS 30,57 Prot 56,94 HC
Ensaladilla rusa / Russian salad 2T-3-4-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T

17 572 Kcal 26,41 Gr 5,96 AGS 14,10 Prot 66,56 HC
Sopa de fideos / Stew soup 1-3T
San jacobó / Ham breaded with cheese 1-2-8
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 34,30 Prot 116,48 HC
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.



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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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** 579 Kcal 13,34 Gr 0,38 AGS 25,76 Prot 94,83 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice 3-8-10T
- Limanda a la plancha** / Grilled dab flounder 4
Guisantes rehogados / Sautéed 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 / Sautéed 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
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 / Sautéed 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 / Sautéed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** 514 Kcal 25,09 Gr 2,23 AGS 20,58Prot 47,18 HC
Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 2** 622 Kcal 14,48Gr 0,88 AGS 30,77 Prot 89,99 HC
Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4
Calabacín rebosado casero / Breaded zucchini 1-3
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** 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62Prot 60,61HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 10** 627 Kcal 27,46 Gr 5,45 AGS 30,57Prot 56,94HC
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
Helado y pan / Ice cream 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 + Carne
Verdura + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Verdura + Huevo	Fruta	Lácteo	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 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

13 524 Kcal 13,13 Gr 0,38 AGS 24,63 Prot 82,56 HC

Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice 3-8-10T

Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4

Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 579 Kcal 17,90 Gr 2,32 AGS 25,64 Prot 77,71 HC

Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Verduras salteadas / Sautéed vegetables

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 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

14 824 Kcal 28,42 Gr 0,65 AGS 37,53 Prot 99,89 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

21 666 Kcal 22,94 Gr 1,40 AGS 30,02 Prot 78,22 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

1 619 Kcal 26,10 Gr 0,65 AGS 24,03Prot 73,99 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

8 505 Kcal 25,77 Gr 2,30 AGS 30,31Prot 35,03 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon

Salmón al horno / Baked salmon

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07Prot 57,00 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sautéed greenbeans with potato 13

Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 459 Kcal 24,88 Gr 2,23 AGS 19,45Prot 34,91 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

2 567 Kcal 14,27Gr 0,88 AGS 29,64 Prot 77,71 HC

Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T

Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4

Calabacín rebozado casero / Breaded zucchini 1-3

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

16 574 Kcal 14,38Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 75,03 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

23 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

3 587 Kcal 35,61 Gr 4,39 AGS 26,54Prot 58,41HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

10 618 Kcal 27,38 Gr 5,45 AGS 30,49Prot 54,74HC

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

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

17 562 Kcal 26,33 Gr 5,96 AGS 14,02Prot 64,36HC

Sopa de fideos / Stew soup 1-3T

San jacob / Ham breaded with cheese 1-2-8

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

24 703 Kcal 46,09 Gr 13,74 AGS 27,50Prot 47,68HC

Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8

Salchichas de pavo / Turkey sausages 8

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

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.

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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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

13 566 Kcal 17,20 Gr 1,80 AGS 34,86 Prot 71,11 HC

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5

Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

20 632 Kcal 18,08 Gr 2,32 AGS 26,69 Prot 89,55 HC

Ensalada de pasta sin atún / Pasta salad without tuna 1-3-13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sautéed vegetables
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

7 484 Kcal 11,34 Gr 1,41 AGS 30,56 Prot 62,99 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
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
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

21 635 Kcal 16,20 Gr 1,71 AGS 30,06 Prot 84,89 HC

Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga c/ zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

1 674 Kcal 26,31 Gr 0,65 AGS 25,16 Prot 86,26 HC

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

8 481 Kcal 15,87 Gr 2,12 AGS 34,63 Prot 46,81 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

15 715 Kcal 22,85 Gr 3,61 AGS 57,20 Prot 69,27 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sautéed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

22 514 Kcal 25,09 Gr 2,23 AGS 20,58 Prot 47,18 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

2 632 Kcal 16,69 Gr 1,74 AGS 31,21 Prot 87,11 HC

Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Calabacín rebozado casero / Breaded zucchini 1-3
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

9 777 Kcal 27,53 Gr 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

16 643 Kcal 14,64 Gr 0,50 AGS 35,12 Prot 85,93 HC

Espaguetis con tomate / Spaguetti with tomato sauce 1-3T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

23 777 Kcal 27,53 Gr 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

3 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62 Prot 60,61 HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T

10 605 Kcal 25,96 Gr 5,29 AGS 28,47 Prot 56,94 HC

Ensaladilla rusa sin atún / Russian salad without tuna 2T-3-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T

17 572 Kcal 26,41 Gr 5,96 AGS 14,10 Prot 66,56 HC

Sopa de fideos / Stew soup 1-3T
San jacobó / Ham breaded with cheese 1-2-8
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 34,30 Prot 116,48 HC

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.

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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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** 566 Kcal 17,20 Gr 1,80 AGS 34,86 Prot 71,11 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 632 Kcal 18,08 Gr 2,32 AGS 26,69 Prot 89,55 HC
Ensalada de pasta sin atún / Pasta salad without tuna 1-3-13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sautéed vegetables
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 484 Kcal 11,34 Gr 1,41 AGS 30,56 Prot 62,99 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
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
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21** 635 Kcal 16,20 Gr 1,71 AGS 30,06 Prot 84,89 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga cizanahoria / 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
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 / Sautéed 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 / Sautéed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** 514 Kcal 25,09 Gr 2,23 AGS 20,58Prot 47,18 HC
Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 2** 632 Kcal 16,69Gr 1,74 AGS 31,21 Prot 87,11 HC
Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Calabacín rebozado casero / Breaded zucchini 1-3
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** 643 Kcal 14,64Gr 0,50 AGS 35,12 Prot 85,93 HC
Espaguetis con tomate / Spaguetti with tomato sauce 1-3T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
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** 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62Prot 60,61HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 10** 605 Kcal 25,96 Gr 5,29 AGS 28,47Prot 56,94HC
Ensaladilla rusa sin atún / Russian salad without tuna 2T-3-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Helado y pan / Ice cream 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
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

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 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

13 578 Kcal 12,33 Gr 1,80 AGS 33,38 Prot 90,67 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 577 Kcal 17,87 Gr 2,32 AGS 25,56 Prot 77,27 HC

Ensalada de pasta sin atún / Pasta salad without tuna 1-3-13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sautéed vegetables
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

7 429 Kcal 11,13 Gr 1,41 AGS 29,43 Prot 50,72 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 824 Kcal 28,42 Gr 0,65 AGS 37,53 Prot 99,89 HC

Ensalada de garbanzos / White beans salad

Tortilla de patata con pavo / Spanish omelette with turkey 3-8-13
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 579 Kcal 15,99 Gr 1,71 AGS 28,93 Prot 72,62 HC

Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

1 619 Kcal 26,10 Gr 0,65 AGS 24,03Prot 73,99 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

8 425 Kcal 15,66 Gr 2,12 AGS 33,50Prot 34,53 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07Prot 57,00 HC

Judías verdes rehogadas con patata / Sautéed greenbeans with potato 13

Pollo asado / Roast chicken

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 459 Kcal 24,88 Gr 2,23 AGS 19,45Prot 34,91 HC

Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

2 576 Kcal 16,48Gr 1,74 AGS 30,08 Prot 74,83 HC

Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Calabacín rebozado casero / Breaded zucchini 1-3

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

16 588 Kcal 14,43Gr 0,50 AGS 33,99 Prot 73,65 HC

Espaguetis con tomate / Spaguetti with tomato sauce 1-3T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

23 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

3 587 Kcal 35,61 Gr 4,39 AGS 26,54Prot 58,41HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

10 596 Kcal 25,88 Gr 5,29 AGS 28,39Prot 54,74HC

Ensaladilla rusa sin atún / Russian salad without tuna 2T-3-11T

Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

17 562 Kcal 26,33 Gr 5,96 AGS 14,02Prot 64,36HC

Sopa de fideos / Stew soup 1-3T

San jacobó / Ham breaded with cheese 1-2-8

Tomate aliñado / Tomato in garlic

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

24 703 Kcal 46,09 Gr 13,74 AGS 27,50Prot 47,68HC

Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8

Salchichas de pavo / Turkey sausages 8

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

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.



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 91 742 58 50

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 + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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** 504 Kcal 14,20 Gr 0,00 AGS 24,16 Prot 71,11 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5
Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4
Guisantes rehogados / Sautéed 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 / Sautéed vegetables
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 456 Kcal 9,22 Gr 0,24 AGS 27,69 Prot 63,49 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Bacalao al horno / Baked Cod 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
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
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 / Sautéed 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 / Sautéed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** 514 Kcal 25,09 Gr 2,23 AGS 20,58Prot 47,18 HC
Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 2** 622 Kcal 14,48Gr 0,88 AGS 30,77 Prot 89,99 HC
Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4
Calabacín rebozado casero / Breaded zucchini 1-3
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** 518 Kcal 32,00 Gr 1,10 AGS 25,49Prot 50,53HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
- 10** 549 Kcal 23,77 Gr 2,17 AGS 29,45Prot 46,86HC
Ensaladilla rusa / Russian salad 2T-3-4-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
- 17** 341 Kcal 11,41 Gr 0,39 AGS 28,46Prot 30,58HC
Sopa de fideos / Stew soup 1-3T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
- 24** 634 Kcal 42,48 Gr 10,45 AGS 26,45Prot 39,80HC
Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8
Salchichas de pavo / Turkey sausages 8
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-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.

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 91 742 58 50

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 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

13 448 Kcal 13,99 Gr 0,00 AGS 23,03 Prot 58,83 HC

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5

Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 579 Kcal 17,90 Gr 2,32 AGS 25,64 Prot 77,71 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

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.

7 401 Kcal 9,01 Gr 0,24 AGS 26,56 Prot 51,21 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Patata cocida / Baked potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 824 Kcal 28,42 Gr 0,65 AGS 37,53 Prot 99,89 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

21 666 Kcal 22,94 Gr 1,40 AGS 30,02 Prot 78,22 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

1 619 Kcal 26,10 Gr 0,65 AGS 24,03 Prot 73,99 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

8 505 Kcal 25,77 Gr 2,30 AGS 30,31 Prot 35,03 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

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07 Prot 35,03 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

22 459 Kcal 24,88 Gr 2,23 AGS 19,45 Prot 34,91 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

2 567 Kcal 14,27 Gr 0,88 AGS 29,64 Prot 77,71 HC

Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T

Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4

Calabacín rebozado casero / Breaded zucchini 1-3

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

16 574 Kcal 14,38 Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 75,03 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

23 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 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

3 509 Kcal 31,92 Gr 1,10 AGS 25,41 Prot 48,33 HC

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Flash y pan. / Ice cream and bread 1

10 540 Kcal 23,69 Gr 2,17 AGS 29,37 Prot 44,66 HC

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

Flash y pan. / Ice cream and bread 1

17 331 Kcal 11,33 Gr 0,39 AGS 28,38 Prot 28,38 HC

Sopa de fideos / Stew soup 1-3T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Flash y pan. / Ice cream and bread 1

24 625 Kcal 42,40 Gr 10,45 AGS 26,37 Prot 37,60 HC

Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8

Salchichas de pavo / Turkey sausages 8

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Flash y pan. / Ice cream and bread 1

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.


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 91 742 58 50

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

- 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** 583 Kcal 11,09 Gr 0,03 AGS 24,12 Prot 101,91 HC
Arroz dos delicias / Two Delights Fried Rice 8
Limanda a la plancha / Grilled dab flounder 4
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 619 Kcal 16,98 Gr 2,79 AGS 21,46 Prot 94,15 HC
Ensalada de pasta sin gluten, huevo / Pasta salad gluten and egg free 13
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Verduras salteadas / Sautéed vegetables
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 456 Kcal 9,22 Gr 0,24 AGS 27,69 Prot 63,49 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Bacalao al horno / Baked Cod 4
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14** 841 Kcal 23,25 Gr 1,84 AGS 48,74 Prot 101,25 HC
Ensalada de garbanzos / White beans salad
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21** 623 Kcal 14,45 Gr 1,42 AGS 26,06 Prot 90,31 HC
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T
Merluza al horno / Baked hake 4
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 1** 627 Kcal 18,63 Gr 1,26 AGS 34,68Prot 78,16 HC
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
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 / Sautéed 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 / Sautéed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** 527 Kcal 20,38 Gr 3,14 AGS 30,08Prot 46,48 HC
Brócoli con bacón / Sautéed broccoli with bacon
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 2** 586 Kcal 11,66Gr 1,06 AGS 25,66 Prot 91,72 HC
Macarrones c/verduras S/Gluten / Pasta with vegetables Gluten free 10T
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9** 756 Kcal 25,88Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
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** 637 Kcal 15,07Gr 1,15 AGS 26,92 Prot 91,99 HC
Espaguetis con tomate Sin Gluten / Spaguetti with tomato sauce Gluten free
Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23** 756 Kcal 25,88Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
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** 518 Kcal 32,00 Gr 1,10 AGS 25,49Prot 50,53HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
- 10** 428 Kcal 13,26 Gr 1,42 AGS 26,47Prot 42,30HC
Ensaladilla rusa sin huevo / Russian salad without egg 4
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
- 17** 320 Kcal 9,76 Gr 0,39 AGS 25,61Prot 32,18HC
Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-12T
- 24** 634 Kcal 42,48 Gr 10,45 AGS 26,45Prot 39,80HC
Hamburguesa con tomate / Grilled burger meat in tomato sauce 1-8
Salchichas de pavo / Turkey sausages 8
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Flash y pan / Ice cream and bread 1-8T-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) Nº1169/2011 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 + Carne
Verdura + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Verdura + Huevo	Fruta	Lácteo	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 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** 841 Kcal 23,25 Gr 1,84 AGS 48,74 Prot 101,25 HC
Ensalada de garbanzos / White beans salad
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
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** 627 Kcal 18,63 Gr 1,26 AGS 34,68Prot 78,16 HC
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables **10T-13**
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
7 Tomate aliñado / Tomato in garlic
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 8** 481 Kcal 15,87 Gr 2,12 AGS 34,63Prot 46,81 HC
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
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** 527 Kcal 20,38 Gr 3,14 AGS 30,08Prot 46,48 HC
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
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** 597 Kcal 35,69 Gr 4,39 AGS 26,62Prot 60,61HC
Salmorejo / Cold tomato soup **1-8T-12T**
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Helado y pan / Ice cream and bread **1-2-8T-12T**
- 10** 521 Kcal 17,49 Gr 5,25 AGS 30,75Prot 52,38HC
Ensaladilla rusa sin huevo / Russian salad without egg **4**
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
7 Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Helado y pan / Ice cream 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.

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 7- Cacahuate 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 91 742 58 50

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 + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

- 6** 710 Kcal 25,85 Gr 3,44 AGS 30,74 Prot 80,55 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas de pavo / Turkey sausages 8
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
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
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 25,16 Prot 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** 611 Kcal 30,55 Gr 2,82 AGS 30,78 Prot 44,38 HC
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Salmón al horno / Baked salmon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 15** 715 Kcal 22,85 Gr 3,61 AGS 57,20 Prot 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 17,09 Prot 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 16,22 Gr 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 27,53 Gr 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** 610 Kcal 13,69 Gr 0,58 AGS 28,46 Prot 84,98 HC
Espaguetis al ajillo / Spaguetti with garlic 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 27,53 Gr 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** 592 Kcal 35,38 Gr 4,39 AGS 25,98 Prot 60,35 HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera sin tomate / Beef ragout with vegetables without tomato sauce
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 10** 627 Kcal 27,46 Gr 5,45 AGS 30,57 Prot 56,94 HC
Ensaladilla rusa / Russian salad 2T-3-4-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 17** 572 Kcal 26,41 Gr 5,96 AGS 14,10 Prot 66,56 HC
Sopa de fideos / Stew soup 1-3T
San jacob / Ham breaded with cheese 1-2-8
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 34,30 Prot 116,48 HC
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.

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 91 742 58 50

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