

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 714 Kcal 23,07 Gr 2,10 AGS 27,43 Prot 97,75 HC
Macarrones con tomate
 1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta en almíbar y pan 1-8T-12T

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

11 717 Kcal 22,09 Gr 1,09 AGS 40,32Prot 96,09 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

12 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

13 649 Kcal 18,86 Gr 1,98 AGS 42,89Prot 69,40HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan 1-8T-12T

16 625 Kcal 22,39 Gr 0,50 AGS 28,13 Prot 78,23 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-12T

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan 1-8T-12T

18 684 Kcal 24,33 Gr 4,14 AGS 45,29Prot 70,05 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 697 Kcal 26,82Gr 0,31 AGS 28,48 Prot 77,25 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 709 Kcal 29,25 Gr 5,05 AGS 37,34Prot 92,73HC
Espaguetis carbonara 1-2-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur y pan 1-8T-12T

23 549 Kcal 22,67 Gr 3,04 AGS 21,04 Prot 65,03 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan 1-8T-12T

24 649 Kcal 14,82 Gr 0,65 AGS 33,21 Prot 88,63 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

25 611 Kcal 24,94 Gr 2,33 AGS 32,94Prot 61,28 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

27 720 Kcal 26,58 Gr 3,96 AGS 30,30Prot 81,43HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
7 Tomate aliñado
Yogur y pan 1-8T-12T

30 670 Kcal 29,21 Gr 6,63 AGS 19,47 Prot 80,29 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

31 572 Kcal 23,17 Gr 0,69 AGS 27,05 Prot 56,86 HC
Judías verdes rehogadas 13
Bacalao only 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 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.

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



RGSEAA 26.12523/M