

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 665 Kcal 14,06 Gr 1,19 AGS 28,74 Prot 105,64 HC
Macarrones con tomate
 1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Berenjena salteada
Fruta y pan 1-8T-12T

10 582 Kcal 26,71 Gr 6,89 AGS 21,59 Prot 64,72 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cocida 13
Fruta y pan 1-8T-12T

11 538 Kcal 13,28 Gr 0,54 AGS 34,55 Prot 77,11 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

12 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC
Sopa de ave con fideos 1-8T-11T
Compl. de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

13 611 Kcal 16,22 Gr 0,54 AGS 44,57 Prot 63,64 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur desn y pan 1-8T-12T

16 604 Kcal 20,03 Gr 0,47 AGS 25,71 Prot 80,67 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla francesa 3
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

18 581 Kcal 14,91 Gr 2,23 AGS 40,61 Prot 70,05 HC
Judías verdes rehogadas con patata 13
Jamonicos de pollo al limón
Patata cocida 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 596 Kcal 17,71 Gr 0,26 AGS 26,73 Prot 73,40 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda a la plancha 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 652 Kcal 21,79 Gr 1,04 AGS 37,29 Prot 95,41 HC
Espaguetis con tomate 1-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur desn y pan 1-8T-12T

23 457 Kcal 17,81 Gr 2,03 AGS 20,34 Prot 52,50 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín salteado
Fruta y pan 1-8T-12T

24 638 Kcal 14,77 Gr 0,65 AGS 32,89 Prot 86,25 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla al horno 4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

25 553 Kcal 18,41 Gr 0,64 AGS 28,42 Prot 64,96 HC
Brócoli rehogado 13
Salmón al horno 4
Patata cocida 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC
Sopa de ave con fideos 1-8T-11T
Compl. de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

27 538 Kcal 20,08 Gr 0,54 AGS 31,21 Prot 62,07 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Huevo revuelto 3
7 Tomate aliñado
Yogur desn y pan 1-8T-12T

30 625 Kcal 24,21 Gr 6,38 AGS 19,47 Prot 80,29 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patata cocida 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 orly 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

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 40,32 Prot 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 27,53 Gr 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

13 538 Kcal 18,69 Gr 1,95 AGS 32,91 Prot 50,74 HC
Brócoli rehogado 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 45,29 Prot 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 26,82 Gr 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 37,34 Prot 92,73 HC
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 32,94 Prot 61,28 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 777 Kcal 27,53 Gr 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

27 654 Kcal 18,72 Gr 2,84 AGS 16,90 Prot 108,31 HC
Arroz caldoso con verduras
7 Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
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 orly 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-Altramucos

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

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 40,32 Prot 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 27,53 Gr 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

13 538 Kcal 18,69 Gr 1,95 AGS 32,91 Prot 50,74 HC
Brócoli rehogado 13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan 1-8T-12T

16 494 Kcal 22,20 Gr 0,38 AGS 16,82 Prot 54,01 HC
7 Crema de zanahoria 13
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 45,29 Prot 70,05 HC
18 Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 697 Kcal 26,82 Gr 0,31 AGS 28,48 Prot 77,25 HC
19 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 37,34 Prot 92,73 HC
20 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
23 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
24 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 32,94 Prot 61,28 HC
25 Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

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

27 654 Kcal 18,72 Gr 2,84 AGS 16,90 Prot 108,31 HC
27 Arroz caldoso con verduras
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
30 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
31 Judías verdes rehogadas 13
Bacalao orly 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	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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 orly 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.

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



RGSEAA 26.12523/M

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 orly 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.

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

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)

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **526 Kcal 10,89 Gr 0,59 AGS 28,75 Prot 77,31 HC**

Macarrones con tomate

1-3T-8T-11T

Merluza en salsa 4-10T

Berenjena salteada

Fruta en almíbar 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

23 **458 Kcal 17,67 Gr 2,03 AGS 20,06 Prot 53,55 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega

Berenjena salteada

Fruta 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

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

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

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

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

11 **717 Kcal 22,09 Gr 1,09 AGS 40,32 Prot 96,09 HC**

Patatas guisadas con

picadillo 13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

18 **684 Kcal 24,33 Gr 4,14 AGS 45,29 Prot 70,05 HC**

Judías verdes rehogadas con

bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 **611 Kcal 24,94 Gr 2,33 AGS 32,94 Prot 61,28 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 **777 Kcal 27,53 Gr 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

19 **697 Kcal 26,82 Gr 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

13 **649 Kcal 18,86 Gr 1,98 AGS 42,89 Prot 69,40 HC**

Alubias blancas guisadas con

verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan 1-8T-12T

20 **709 Kcal 29,25 Gr 5,05 AGS 37,34 Prot 92,73 HC**

Espaguetis carbonara

1-2-3T-8T-11T

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur y pan 1-8T-12T

27 **675 Kcal 29,55 Gr 2,94 AGS 33,79 Prot 64,53 HC**

Alubias blancas estofadas con

chorizo

Huevo revuelto 3

7 **Tomate aliñado**

Yogur 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.

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-Altramucos

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **468 Kcal 10,69 Gr 0,59 AGS 27,03 Prot 64,91 HC**

Macarrones con tomate

1-3T-8T-11T

Merluza en salsa 4-10T

Berenjena salteada

Fruta en almibar

10 **540 Kcal 31,41 Gr 7,14 AGS 19,01 Prot 46,12 HC**

Crema de puerros y calabacín 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patatas fritas 13

Fruta

11 **630 Kcal 21,79 Gr 1,09 AGS 37,74 Prot 77,49 HC**

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta

12 **690 Kcal 27,23 Gr 3,07 AGS 35,56 Prot 70,46 HC**

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta

13 **451 Kcal 18,39 Gr 1,95 AGS 30,33 Prot 32,14 HC**

Brócoli rehogado 13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur

16 **538 Kcal 22,09 Gr 0,50 AGS 25,55 Prot 59,63 HC**

Lentejas guisadas con jamón

1T

Tortilla francesa con pavo 3-8

7 **Lechuga con tomate** 13

Fruta

17 **580 Kcal 14,69 Gr 0,27 AGS 31,50 Prot 76,00 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta

18 **597 Kcal 24,03 Gr 4,14 AGS 42,71 Prot 51,45 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta

19 **610 Kcal 26,52 Gr 0,31 AGS 25,90 Prot 58,65 HC**

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda rebozada 1-3-4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta

20 **583 Kcal 23,23 Gr 2,48 AGS 31,21 Prot 80,24 HC**

Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur

23 **370 Kcal 17,51 Gr 2,03 AGS 17,76 Prot 33,90 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega

Calabacín salteado

Fruta

24 **562 Kcal 14,52 Gr 0,65 AGS 30,63 Prot 70,03 HC**

Macarrones con tomate y pavo

1-3T-8-11T

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta

25 **524 Kcal 24,64 Gr 2,33 AGS 30,36 Prot 42,68 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta

26 **690 Kcal 27,23 Gr 3,07 AGS 35,56 Prot 70,46 HC**

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta

27 **522 Kcal 21,39 Gr 1,82 AGS 17,81 Prot 72,81 HC**

Arroz caldoso con verduras

Huevo revuelto 3

7 **Tomate aliñado**

Yogur

30 **583 Kcal 28,91 Gr 6,63 AGS 16,89 Prot 61,69 HC**

Patatas guisadas con verduras

10T-13

Albóndigas de carne guisadas

1-8-10T

Patatas fritas 13

Fruta

31 **485 Kcal 22,87 Gr 0,69 AGS 24,47 Prot 38,26 HC**

Judías verdes rehogadas 13

Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta

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-Altramucos

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	Fruta



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 705 Kcal 22,99 Gr 2,10 AGS 27,35 Prot 95,55 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

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

11 661 Kcal 21,88 Gr 1,09 AGS 39,19 Prot 83,81 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

12 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

13 611 Kcal 18,68 Gr 1,98 AGS 41,95 Prot 61,00 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan. 1

16 569 Kcal 22,18 Gr 0,50 AGS 27,00 Prot 65,95 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

18 629 Kcal 24,12 Gr 4,14 AGS 44,16 Prot 57,78 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

19 642 Kcal 26,61 Gr 0,31 AGS 27,35 Prot 64,97 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 671 Kcal 29,07 Gr 5,05 AGS 36,40 Prot 84,33 HC
Espaguetis carbonara 1-2-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur y pan. 1

23 494 Kcal 22,46 Gr 3,04 AGS 19,91 Prot 52,76 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

24 594 Kcal 14,61 Gr 0,65 AGS 32,08 Prot 76,36 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan. 1

25 556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81 Prot 49,00 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

26 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

27 681 Kcal 26,40 Gr 3,96 AGS 29,36 Prot 73,03 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
7 Tomate aliñado
Yogur y pan. 1

30 615 Kcal 29,00 Gr 6,63 AGS 18,34 Prot 68,01 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

31 516 Kcal 22,96 Gr 0,69 AGS 25,92 Prot 44,58 HC
Judías verdes rehogadas 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 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.

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-Altramucos

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 705 Kcal 22,99 Gr 2,10 AGS 27,35 Prot 95,55 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

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

11 661 Kcal 21,88 Gr 1,09 AGS 39,19 Prot 83,81 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

12 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

13 500 Kcal 18,51 Gr 1,95 AGS 31,97 Prot 42,34 HC
Brócoli rehogado 13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan. 1

16 569 Kcal 22,18 Gr 0,50 AGS 27,00 Prot 65,95 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

18 629 Kcal 24,12 Gr 4,14 AGS 44,16 Prot 57,78 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

19 642 Kcal 26,61 Gr 0,31 AGS 27,35 Prot 64,97 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 671 Kcal 29,07 Gr 5,05 AGS 36,40 Prot 84,33 HC
Espaguetis carbonara 1-2-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur y pan. 1

23 494 Kcal 22,46 Gr 3,04 AGS 19,91 Prot 52,76 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

24 594 Kcal 14,61 Gr 0,65 AGS 32,08 Prot 76,36 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan. 1

25 556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81 Prot 49,00 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

26 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

27 616 Kcal 18,54 Gr 2,84 AGS 15,96 Prot 99,91 HC
Arroz caldoso con verduras
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
7 Tomate aliñado
Yogur y pan. 1

30 615 Kcal 29,00 Gr 6,63 AGS 18,34 Prot 68,01 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

31 516 Kcal 22,96 Gr 0,69 AGS 25,92 Prot 44,58 HC
Judías verdes rehogadas 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 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.

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	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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **713 Kcal 23,29 Gr 2,58 AGS 23,87 Prot 100,41 HC**
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T

Fruta en almíbar y pan. 1

10 **519 Kcal 21,58 Gr 3,20 AGS 27,75 Prot 51,64 HC**
Crema de puerros y calabacín 13

Hamburguesa de ternera casera 13
Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

11 **553 Kcal 19,25 Gr 0,95 AGS 28,59 Prot 64,01 HC**
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza al horno 4

Calabacín salteado

Fruta y pan. 1

12 **472 Kcal 19,59 Gr 3,07 AGS 20,92 Prot 48,86 HC**
Sopa de fideos S/Gluten

Compl. de cocido sin garbanzos
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

13 **500 Kcal 18,51 Gr 1,95 AGS 31,97 Prot 42,34 HC**
Brócoli rehogado 13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan. 1

16 **430 Kcal 21,89 Gr 0,35 AGS 14,49 Prot 41,14 HC**
T **Crema de zanahoria** 13

Tortilla francesa 3
T **Lechuga con tomate** 13

Fruta y pan. 1

17 **611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC**
Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

18 **566 Kcal 19,54 Gr 2,48 AGS 39,43 Prot 57,35 HC**
Coliflor rehogada con pimentón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

19 **606 Kcal 23,61 Gr 0,38 AGS 24,82 Prot 65,59 HC**
Patatas guisadas con pollo 13

Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 **639 Kcal 23,83 Gr 3,05 AGS 29,49 Prot 95,12 HC**
Espaguetis al ajillo Sin Gluten

Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido

Yogur y pan. 1

23 **494 Kcal 22,46 Gr 3,04 AGS 19,91 Prot 52,76 HC**
Crema de verduras 13

Lacón a la gallega

Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan. 1

24 **587 Kcal 14,77 Gr 1,07 AGS 25,96 Prot 80,69 HC**
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Pescadilla menier 1-4

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan. 1

25 **556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81 Prot 49,00 HC**
Brócoli con bacón

Salmón al horno 4
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

26 **472 Kcal 19,59 Gr 3,07 AGS 20,92 Prot 48,86 HC**
Sopa de ave S/Gluten

Compl. de cocido sin garbanzos
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

27 **571 Kcal 21,51 Gr 1,82 AGS 19,45 Prot 83,01 HC**
Arroz caldoso con verduras

Huevo revuelto 3
T **Tomate aliñado**

Yogur y pan. 1

30 **537 Kcal 21,20 Gr 3,20 AGS 24,74 Prot 60,16 HC**
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas guisadas sin alérgenos 10T-13
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

31 **532 Kcal 23,00 Gr 0,83 AGS 26,81 Prot 45,56 HC**
Brócoli rehogado 13

Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 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.

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-Altramucos

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 705 Kcal 22,99 Gr 2,10 AGS 27,35 Prot 95,55 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

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

11 661 Kcal 21,88 Gr 1,09 AGS 39,19 Prot 83,81 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

12 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

13 611 Kcal 18,68 Gr 1,98 AGS 41,95 Prot 61,00 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan. 1

16 569 Kcal 22,18 Gr 0,50 AGS 27,00 Prot 65,95 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

18 629 Kcal 24,12 Gr 4,14 AGS 44,16 Prot 57,78 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

19 642 Kcal 26,61 Gr 0,31 AGS 27,35 Prot 64,97 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 671 Kcal 29,07 Gr 5,05 AGS 36,40 Prot 84,33 HC
Espaguetis carbonara 1-2-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur y pan. 1

23 494 Kcal 22,46 Gr 3,04 AGS 19,91 Prot 52,76 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

24 594 Kcal 14,61 Gr 0,65 AGS 32,08 Prot 76,36 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan. 1

25 556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81 Prot 49,00 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

26 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

27 681 Kcal 26,40 Gr 3,96 AGS 29,36 Prot 73,03 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
7 Tomate aliñado
Yogur y pan. 1

30 615 Kcal 29,00 Gr 6,63 AGS 18,34 Prot 68,01 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

31 516 Kcal 22,96 Gr 0,69 AGS 25,92 Prot 44,58 HC
Judías verdes rehogadas 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 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.

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	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	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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 orly 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.

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



RGSEAA 26.12523/M

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

12 548 Kcal 21,45 Gr 3,07 AGS 24,90 Prot 59,54 HC
Sopa de ave con fideos 1-8T-11T
Compl. de cocido sin garbanzos
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

13 649 Kcal 18,86 Gr 1,98 AGS 42,89 Prot 69,40 HC
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 45,29 Prot 70,05 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 662 Kcal 23,82 Gr 0,38 AGS 25,95 Prot 77,87 HC
Patatas guisadas con pollo 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 37,34 Prot 92,73 HC
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 32,94 Prot 61,28 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 548 Kcal 21,45 Gr 3,07 AGS 24,90 Prot 59,54 HC
Sopa de ave con fideos 1-8T-11T
Compl. de cocido sin garbanzos
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

27 720 Kcal 26,58 Gr 3,96 AGS 30,30 Prot 81,43 HC
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 orly 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **614 Kcal 19,92 Gr 1,76 AGS 25,72 Prot 81,95 HC**

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo

Merluza en salsa 4-10T

Berenjena rebozada s/gluten 3

Fruta en almíbar y pan s/gluten

16 **438 Kcal 22,55 Gr 0,52 AGS 14,75 Prot 40,54 HC**

Crema de zanahoria 13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan s/gluten

23 **491 Kcal 26,41 Gr 2,72 AGS 19,73 Prot 42,21 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega

Calabacín rebozado sin gluten 3

Fruta y pan s/gluten

30 **617 Kcal 33,04 Gr 2,09 AGS 19,03 Prot 58,10 HC**

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Albóndigas de ternera guisadas 10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

10 **583 Kcal 32,06 Gr 1,84 AGS 19,75 Prot 50,24 HC**

Crema de puerros y calabacín 13

Hamburguesa de ternera a la plancha

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

17 **610 Kcal 15,34 Gr 0,41 AGS 32,01 Prot 81,12 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan s/gluten

24 **602 Kcal 15,52 Gr 1,27 AGS 27,59 Prot 80,04 HC**

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier sin gluten 4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan s/gluten

31 **519 Kcal 23,78 Gr 0,84 AGS 24,65 Prot 43,48 HC**

Judías verdes rehogadas 13

Bacalao orly Sin Gluten 4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

11 **634 Kcal 20,40 Gr 1,09 AGS 35,69 Prot 82,53 HC**

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan s/gluten

18 **628 Kcal 24,68 Gr 4,28 AGS 43,22 Prot 56,58 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

25 **555 Kcal 25,29 Gr 2,47 AGS 30,87 Prot 47,80 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan s/gluten

12 **700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC**

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan s/gluten

19 **540 Kcal 18,06 Gr 0,40 AGS 24,66 Prot 59,92 HC**

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

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

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan s/gluten

13 **610 Kcal 19,24 Gr 2,12 AGS 41,01 Prot 59,80 HC**

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan s/gluten

20 **676 Kcal 30,03 Gr 5,67 AGS 32,66 Prot 87,03 HC**

Espaguetis carbonara Sin Gluten 2

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur y pan s/gluten

27 **636 Kcal 29,93 Gr 3,08 AGS 31,91 Prot 54,93 HC**

Alubias blancas estofadas con chorizo

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado

Yogur y pan s/gluten

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **625 Kcal 20,03 Gr 1,76 AGS 26,47 Prot 83,45 HC**

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T

Berenjena rebozada s/gluten 3

Fruta y pan s/gluten

16 **438 Kcal 22,55 Gr 0,52 AGS 14,75 Prot 40,54 HC**

Crema de zanahoria 13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan s/gluten

23 **491 Kcal 26,41 Gr 2,72 AGS 19,73 Prot 42,21 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega
Calabacín rebozado sin gluten 3

Fruta y pan s/gluten

30 **617 Kcal 33,04 Gr 2,09 AGS 19,03 Prot 58,10 HC**

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Albóndigas de ternera guisadas 10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

10 **583 Kcal 32,06 Gr 1,84 AGS 19,75 Prot 50,24 HC**

Crema de puerros y calabacín 13

Hamburguesa de ternera a la plancha

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

17 **610 Kcal 15,34 Gr 0,41 AGS 32,01 Prot 81,12 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan s/gluten

24 **602 Kcal 15,52 Gr 1,27 AGS 27,59 Prot 80,04 HC**

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier sin gluten 4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan s/gluten

31 **519 Kcal 23,78 Gr 0,84 AGS 24,65 Prot 43,48 HC**

Judías verdes rehogadas 13

Bacalao orly Sin Gluten 4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

11 **634 Kcal 20,40 Gr 1,09 AGS 35,69 Prot 82,53 HC**

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan s/gluten

18 **628 Kcal 24,68 Gr 4,28 AGS 43,22 Prot 56,58 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

25 **555 Kcal 25,29 Gr 2,47 AGS 30,87 Prot 47,80 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan s/gluten

12 **700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC**

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan s/gluten

19 **540 Kcal 18,06 Gr 0,40 AGS 24,66 Prot 59,92 HC**

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

13 **571 Kcal 19,50 Gr 0,68 AGS 40,37 Prot 49,40 HC**

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur natural y pan s/gluten

20 **637 Kcal 30,29 Gr 4,23 AGS 32,02 Prot 76,63 HC**

Espaguetis carbonara Sin Gluten 2

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur natural y pan s/gluten

27 **596 Kcal 30,19 Gr 1,64 AGS 31,27 Prot 44,53 HC**

Alubias blancas estofadas con chorizo

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado

Yogur natural y pan s/gluten

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	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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **614 Kcal 19,92 Gr 1,76 AGS 25,72 Prot 81,95 HC**

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo

Merluza en salsa 4-10T

Berenjena rebozada s/gluten 3

Fruta en almíbar y pan s/gluten

16 **438 Kcal 22,55 Gr 0,52 AGS 14,75 Prot 40,54 HC**

Crema de zanahoria 13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan s/gluten

23 **491 Kcal 26,41 Gr 2,72 AGS 19,73 Prot 42,21 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega

Calabacín rebozado sin gluten 3

Fruta y pan s/gluten

30 **617 Kcal 33,04 Gr 2,09 AGS 19,03 Prot 58,10 HC**

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Albóndigas de ternera guisadas 10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

10 **583 Kcal 32,06 Gr 1,84 AGS 19,75 Prot 50,24 HC**

Crema de puerros y calabacín 13

Hamburguesa de ternera a la plancha

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

17 **610 Kcal 15,34 Gr 0,41 AGS 32,01 Prot 81,12 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan s/gluten

24 **602 Kcal 15,52 Gr 1,27 AGS 27,59 Prot 80,04 HC**

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier sin gluten 4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan s/gluten

31 **519 Kcal 23,78 Gr 0,84 AGS 24,65 Prot 43,48 HC**

Judías verdes rehogadas 13

Bacalao orly Sin Gluten 4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

11 **634 Kcal 20,40 Gr 1,09 AGS 35,69 Prot 82,53 HC**

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan s/gluten

18 **628 Kcal 24,68 Gr 4,28 AGS 43,22 Prot 56,58 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamonicitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

25 **555 Kcal 25,29 Gr 2,47 AGS 30,87 Prot 47,80 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan s/gluten

12 **700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC**

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan s/gluten

19 **540 Kcal 18,06 Gr 0,40 AGS 24,66 Prot 59,92 HC**

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

13 **610 Kcal 19,24 Gr 2,12 AGS 41,01 Prot 59,80 HC**

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan s/gluten

20 **676 Kcal 30,03 Gr 5,67 AGS 32,66 Prot 87,03 HC**

Espaguetis carbonara Sin Gluten 2

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur y pan s/gluten

27 **636 Kcal 29,93 Gr 3,08 AGS 31,91 Prot 54,93 HC**

Alubias blancas estofadas con chorizo

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado

Yogur y pan s/gluten

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-Altramucos

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **524 Kcal 11,67 Gr 1,21 AGS 24,25 Prot 78,77 HC**

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo

Merluza en salsa 4-10T

Berenjena salteada

Fruta en almíbar y pan s/gluten

16 **439 Kcal 15,57 Gr 0,46 AGS 27,19 Prot 39,24 HC**

Crema de zanahoria 13

Filete de pavo a la plancha

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan s/gluten

23 **401 Kcal 18,16 Gr 2,17 AGS 18,27 Prot 39,03 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega

Calabacín salteado

Fruta y pan s/gluten

30 **617 Kcal 33,04 Gr 2,09 AGS 19,03 Prot 58,10 HC**

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Albóndigas de ternera guisadas 10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

10 **583 Kcal 32,06 Gr 1,84 AGS 19,75 Prot 50,24 HC**

Crema de puerros y calabacín 13

Hamburguesa de ternera a la plancha

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

17 **610 Kcal 15,34 Gr 0,41 AGS 32,01 Prot 81,12 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan s/gluten

24 **602 Kcal 15,52 Gr 1,27 AGS 27,59 Prot 80,04 HC**

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier sin gluten 4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan s/gluten

31 **519 Kcal 23,78 Gr 0,84 AGS 24,65 Prot 43,48 HC**

Judías verdes rehogadas 13

Bacalao orly Sin Gluten 4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

11 **634 Kcal 20,40 Gr 1,09 AGS 35,69 Prot 82,53 HC**

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan s/gluten

18 **628 Kcal 24,68 Gr 4,28 AGS 43,22 Prot 56,58 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten

25 **555 Kcal 25,29 Gr 2,47 AGS 30,87 Prot 47,80 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan s/gluten

12 **700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC**

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan s/gluten

19 **540 Kcal 18,06 Gr 0,40 AGS 24,66 Prot 59,92 HC**

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan s/gluten

13 **610 Kcal 19,24 Gr 2,12 AGS 41,01 Prot 59,80 HC**

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan s/gluten

20 **676 Kcal 30,03 Gr 5,67 AGS 32,66 Prot 87,03 HC**

Espaguetis carbonara Sin Gluten 2

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur y pan s/gluten

27 **648 Kcal 25,22 Gr 3,99 AGS 41,41 Prot 54,23 HC**

Alubias blancas estofadas con chorizo

Filete de pollo a la plancha

Tomate aliñado

Yogur y pan s/gluten

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 640 Kcal 20,45 Gr 1,98 AGS 25,77 Prot 85,85 HC

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T

Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T

Fruta en almíbar y pan 1-8T-12T

16 626 Kcal 15,41 Gr 0,44 AGS 40,57 Prot 76,93 HC

Lentejas guisadas con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha

7 **Lechuga con tomate** 13

Fruta 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

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

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

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

24 657 Kcal 15,12 Gr 1,13 AGS 29,73 Prot 93,49 HC

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

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 orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 690 Kcal 20,05 Gr 0,95 AGS 37,76 Prot 96,01 HC

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

18 684 Kcal 24,33 Gr 4,14 AGS 45,29 Prot 70,05 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 611 Kcal 24,94 Gr 2,33 AGS 32,94 Prot 61,28 HC

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 596 Kcal 17,71 Gr 0,26 AGS 26,73 Prot 73,40 HC

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y

aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

26 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 649 Kcal 18,86 Gr 1,98 AGS 42,89 Prot 69,40 HC

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan 1-8T-12T

20 715 Kcal 29,65 Gr 5,53 AGS 34,54 Prot 96,63 HC

Espaguetis carbonara Sin Gluten 2

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur y pan 1-8T-12T

27 687 Kcal 24,84 Gr 3,85 AGS 43,29 Prot 63,83 HC

Alubias blancas estofadas con chorizo

Filete de pollo a la plancha

7 **Tomate aliñado**

Yogur 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

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

16 626 Kcal 15,41 Gr 0,44 AGS 40,57 Prot 76,93 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Filete de pavo a la plancha
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 orly 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-Altramucos

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **534 Kcal 11,19 Gr 1,07 AGS 25,27 Prot 82,17 HC**

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T

Berenjena salteada

Fruta en almíbar y pan 1-8T-12T

16 **626 Kcal 15,41 Gr 0,44 AGS 40,57 Prot 76,93 HC**

Lentejas guisadas con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha

7 **Lechuga con tomate 13**

Fruta y pan 1-8T-12T

23 **457 Kcal 17,81 Gr 2,03 AGS 20,34 Prot 52,50 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega
Calabacín salteado

Fruta 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

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

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

24 **657 Kcal 15,12 Gr 1,13 AGS 29,73 Prot 93,49 HC**

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

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 orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 **690 Kcal 20,05 Gr 0,95 AGS 37,76 Prot 96,01 HC**

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

18 **684 Kcal 24,33 Gr 4,14 AGS 45,29 Prot 70,05 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 **611 Kcal 24,94 Gr 2,33 AGS 32,94 Prot 61,28 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 **756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC**

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 **596 Kcal 17,71 Gr 0,26 AGS 26,73 Prot 73,40 HC**

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

26 **756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC**

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 **649 Kcal 18,86 Gr 1,98 AGS 42,89 Prot 69,40 HC**

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan 1-8T-12T

20 **715 Kcal 29,65 Gr 5,53 AGS 34,54 Prot 96,63 HC**

Espaguetis carbonara Sin Gluten 2

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur y pan 1-8T-12T

27 **687 Kcal 24,84 Gr 3,85 AGS 43,29 Prot 63,83 HC**

Alubias blancas estofadas con chorizo

Filete de pollo a la plancha

7 **Tomate aliñado**

Yogur 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	Fruta



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **525 Kcal 11,11 Gr 1,07 AGS 25,19 Prot 79,97 HC**

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T

Berenjena salteada

Fruta en almíbar y pan. 1

16 **571 Kcal 15,20 Gr 0,44 AGS 39,44 Prot 64,65 HC**

Lentejas guisadas con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha

7 **Lechuga con tomate** 13

Fruta y pan. 1

23 **402 Kcal 17,60 Gr 2,03 AGS 19,21 Prot 40,23 HC**

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega
Calabacín salteado

Fruta y pan. 1

30 **615 Kcal 29,00 Gr 6,63 AGS 18,34 Prot 68,01 HC**

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

10 **572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC**

Crema de puerros y calabacín 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

17 **611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

24 **602 Kcal 14,91 Gr 1,13 AGS 28,60 Prot 81,22 HC**

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

31 **516 Kcal 22,96 Gr 0,69 AGS 25,92 Prot 44,58 HC**

Judías verdes rehogadas 13

Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan. 1

11 **635 Kcal 19,84 Gr 0,95 AGS 36,63 Prot 83,73 HC**

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

18 **629 Kcal 24,12 Gr 4,14 AGS 44,16 Prot 57,78 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

25 **556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81 Prot 49,00 HC**

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

12 **701 Kcal 25,67 Gr 3,07 AGS 34,16 Prot 78,38 HC**

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan. 1

19 **541 Kcal 17,50 Gr 0,26 AGS 25,60 Prot 61,12 HC**

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan. 1

13 **611 Kcal 18,68 Gr 1,98 AGS 41,95 Prot 61,00 HC**

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur y pan. 1

20 **677 Kcal 29,47 Gr 5,53 AGS 33,60 Prot 88,23 HC**

Espaguetis carbonara Sin Gluten 2

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur y pan. 1

27 **649 Kcal 24,66 Gr 3,85 AGS 42,35 Prot 55,43 HC**

Alubias blancas estofadas con chorizo

Filete de pollo a la plancha

7 **Tomate aliñado**

Yogur y pan. 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.

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 + Huevo	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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 615 Kcal 19,01 Gr 1,14 AGS 30,38 Prot 80,44 HC
Macarrones con tomate
 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa 4-10T
Berenjena rebozada casera 1-3
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 40,32 Prot 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 27,53 Gr 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

13 671 Kcal 20,22 Gr 3,29 AGS 45,30 Prot 69,25 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur s/lactosa 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 45,29 Prot 70,05 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 697 Kcal 26,82 Gr 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

20 770 Kcal 30,21 Gr 5,45 AGS 42,70 Prot 101,02 HC
Espaguetis con tomate y bacon 1-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur s/lactosa y pan 1-8T-12T

23 457 Kcal 17,81 Gr 2,03 AGS 20,34 Prot 52,50 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín salteado
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 32,94 Prot 61,28 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 777 Kcal 27,53 Gr 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

27 696 Kcal 30,91 Gr 4,25 AGS 36,20 Prot 64,38 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevo revuelto 3
7 Tomate aliñado
Yogur s/lactosa 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.

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-Altramucos

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 713 Kcal 23,29 Gr 2,58 AGS 23,87 Prot 100,41 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta en almíbar y pan. 1

10 519 Kcal 21,58 Gr 3,20 AGS 27,75 Prot 51,64 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Hamburguesa de ternera casera 13
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

11 553 Kcal 19,25 Gr 0,95 AGS 28,59 Prot 64,01 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza al horno 4
Calabacín salteado
Fruta y pan. 1

12 472 Kcal 19,59 Gr 3,07 AGS 20,92 Prot 48,86 HC
Sopa de fideos S/Gluten
Compl. de cocido sin garbanzos
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

13 500 Kcal 18,51 Gr 1,95 AGS 31,97 Prot 42,34 HC
Brócoli rehogado 13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan. 1

16 430 Kcal 21,89 Gr 0,35 AGS 14,49 Prot 41,14 HC
7 Crema de zanahoria 13
Tortilla francesa 3
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

18 566 Kcal 19,54 Gr 2,48 AGS 39,43 Prot 57,35 HC
18 Coliflor rehogada con pimentón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

19 606 Kcal 23,61 Gr 0,38 AGS 24,82 Prot 65,59 HC
19 Patatas guisadas con pollo 13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 639 Kcal 23,83 Gr 3,05 AGS 29,49 Prot 95,12 HC
20 Espaguetis al ajillo Sin Gluten
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur y pan. 1

23 494 Kcal 22,46 Gr 3,04 AGS 19,91 Prot 52,76 HC
23 Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

24 587 Kcal 14,77 Gr 1,07 AGS 25,96 Prot 80,69 HC
24 Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Pescadilla menier 1-4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

25 556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81 Prot 49,00 HC
25 Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

26 472 Kcal 19,59 Gr 3,07 AGS 20,92 Prot 48,86 HC
26 Sopa de ave S/Gluten
Compl. de cocido sin garbanzos
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

27 571 Kcal 21,51 Gr 1,82 AGS 19,45 Prot 83,01 HC
27 Arroz caldoso con verduras
Huevo revuelto 3
7 Tomate aliñado
Yogur y pan. 1

30 537 Kcal 21,20 Gr 3,20 AGS 24,74 Prot 60,16 HC
30 Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas guisadas sin alérgenos 10T-13
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

31 532 Kcal 23,00 Gr 0,83 AGS 26,81 Prot 45,56 HC
31 Brócoli rehogado 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 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.

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-Altramucos

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	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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 40,32 Prot 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 27,53 Gr 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 42,89 Prot 69,40 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan 1-8T-12T

16 494 Kcal 22,20 Gr 0,38 AGS 16,82 Prot 54,01 HC
7 Crema de zanahoria 13
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 45,29 Prot 70,05 HC
18 Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 697 Kcal 26,82 Gr 0,31 AGS 28,48 Prot 77,25 HC
19 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 37,34 Prot 92,73 HC
20 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
23 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
24 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 32,94 Prot 61,28 HC
25 Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC
26 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 30,30 Prot 81,43 HC
27 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
30 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
31 Judías verdes rehogadas 13
Bacalao orly 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-Altramucos

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

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

10 507 Kcal 31,27 Gr 7,14 AGS 18,36 Prot 38,75 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta pelada y pan

11 596 Kcal 21,65 Gr 1,09 AGS 37,10 Prot 70,11 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta pelada y pan

12 656 Kcal 27,08 Gr 3,07 AGS 34,91 Prot 63,08 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta pelada y pan

13 649 Kcal 18,86 Gr 1,98 AGS 42,89 Prot 69,40 HC
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

17 547 Kcal 14,54 Gr 0,27 AGS 30,85 Prot 68,62 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta pelada y pan

18 564 Kcal 23,88 Gr 4,14 AGS 42,06 Prot 44,08 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta pelada y pan

19 577 Kcal 26,38 Gr 0,31 AGS 25,25 Prot 51,27 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta pelada y pan

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

23 429 Kcal 22,23 Gr 3,04 AGS 17,81 Prot 39,06 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta pelada y pan

24 529 Kcal 14,37 Gr 0,65 AGS 29,98 Prot 62,66 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta pelada y pan

25 491 Kcal 24,50 Gr 2,33 AGS 29,72 Prot 35,30 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta pelada y pan

26 656 Kcal 27,08 Gr 3,07 AGS 34,91 Prot 63,08 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta pelada y pan

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

30 550 Kcal 28,76 Gr 6,63 AGS 16,24 Prot 54,31 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta pelada y pan

31 452 Kcal 22,73 Gr 0,69 AGS 23,82 Prot 30,88 HC
Judías verdes rehogadas 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta pelada y pan

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-Altramucos

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 659 Kcal 22,00 Gr 1,20 AGS 35,48 Prot 79,56 HC
Macarrones con tomate
 1-3T-8T-11T
Pavo en salsa
Berenjena rebozada casera 1-3
Fruta en almibar y pan. 1

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC
Crema de puerros y calabacín 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

11 661 Kcal 21,88 Gr 1,09 AGS 39,19 Prot 83,81 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

12 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

13 611 Kcal 18,68 Gr 1,98 AGS 41,95 Prot 61,00 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur y pan. 1

16 569 Kcal 22,18 Gr 0,50 AGS 27,00 Prot 65,95 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

18 629 Kcal 24,12 Gr 4,14 AGS 44,16 Prot 57,78 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

19 642 Kcal 26,61 Gr 0,31 AGS 27,35 Prot 64,97 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 671 Kcal 29,07 Gr 5,05 AGS 36,40 Prot 84,33 HC
Espaguetis carbonara 1-2-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur y pan. 1

23 446 Kcal 20,72 Gr 2,33 AGS 20,84 Prot 43,36 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado casero 1-3
Fruta y pan. 1

24 594 Kcal 14,61 Gr 0,65 AGS 32,08 Prot 76,36 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan. 1

25 556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81 Prot 49,00 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

26 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

27 637 Kcal 29,37 Gr 2,94 AGS 32,85 Prot 56,13 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevo revuelto 3
7 Tomate aliñado
Yogur y pan. 1

30 615 Kcal 29,00 Gr 6,63 AGS 18,34 Prot 68,01 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

31 516 Kcal 22,96 Gr 0,69 AGS 25,92 Prot 44,58 HC
Judías verdes rehogadas 13
Bacalao only 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 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.

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-Altramucos

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **668 Kcal 22,08 Gr 1,20 AGS 35,56 Prot 81,76 HC**
Macarrones con tomate
 1-3T-8T-11T
Pavo en salsa
Berenjena rebozada casera 1-3
 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 **677 Kcal 20,96 Gr 1,18 AGS 33,91 Prot 94,84 HC**
Patatas guisadas con picadillo 13
Cinta de sajonia
Guisantes rehogados
 Fruta y pan 1-8T-12T

12 **777 Kcal 27,53 Gr 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 42,89 Prot 69,40 HC**
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 **721 Kcal 20,94 Gr 2,65 AGS 31,10 Prot 94,12 HC**
Paella de Pollo
Cinta de lomo fresca
Lechuga con remolacha 13
 Fruta y pan 1-8T-12T

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

19 **644 Kcal 20,17 Gr 1,52 AGS 34,28 Prot 73,40 HC**
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Filete de pollo a la plancha
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
 Fruta y pan 1-8T-12T

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

23 **501 Kcal 20,93 Gr 2,33 AGS 21,97 Prot 55,63 HC**
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado casero 1-3
 Fruta y pan 1-8T-12T

24 **656 Kcal 14,86 Gr 0,57 AGS 37,78 Prot 85,75 HC**
Macarrones con tomate y pavo
 1-3T-8-11T
Filete de pavo a la plancha
Lechuga con soja 8-13
 Fruta y pan 1-8T-12T

25 **535 Kcal 17,00 Gr 3,09 AGS 32,00 Prot 60,78 HC**
Brócoli con bacón
Filete de pollo a la plancha
Patata panadera 13
 Fruta y pan 1-8T-12T

26 **777 Kcal 27,53 Gr 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

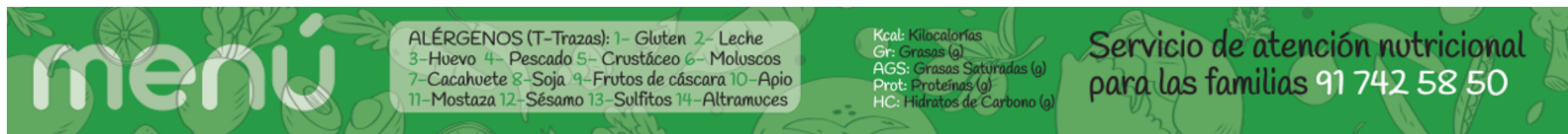
27 **675 Kcal 29,55 Gr 2,94 AGS 33,79 Prot 64,53 HC**
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevo revuelto 3
 7 **Tomate aliñado**
 Yogur y pan 1-8T-12T

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 **587 Kcal 32,59 Gr 7,41 AGS 17,79 Prot 51,53 HC**
Judías verdes rehogadas 13
Burguermeat a la plancha 1-8
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-Altramucos

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 668 Kcal 22,08 Gr 1,20 AGS 35,56 Prot 81,76 HC
Macarrones con tomate
 1-3T-8T-11T
Pavo en salsa
Berenjena rebozada casera 1-3
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

11 677 Kcal 20,96 Gr 1,18 AGS 33,91 Prot 94,84 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Cinta de sajonia
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

12 777 Kcal 27,53 Gr 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 42,89 Prot 69,40 HC
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

17 721 Kcal 20,94 Gr 2,65 AGS 31,10 Prot 94,12 HC
Paella de Pollo
Cinta de lomo fresca
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan 1-8T-12T

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

19 644 Kcal 20,17 Gr 1,52 AGS 34,28 Prot 73,40 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Filete de pollo a la plancha
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

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

23 501 Kcal 20,93 Gr 2,33 AGS 21,97 Prot 55,63 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado casero 1-3
Fruta y pan 1-8T-12T

24 656 Kcal 14,86 Gr 0,57 AGS 37,78 Prot 85,75 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Filete de pavo a la plancha
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

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

26 777 Kcal 27,53 Gr 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

27 675 Kcal 29,55 Gr 2,94 AGS 33,79 Prot 64,53 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevo revuelto 3
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

31 587 Kcal 32,59 Gr 7,41 AGS 17,79 Prot 51,53 HC
Judías verdes rehogadas 13
Burguermeat a la plancha 1-8
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.

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-Altramucos

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 615 Kcal 19,01 Gr 1,14 AGS 30,38 Prot 80,44 HC
Macarrones con tomate
 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa 4-10T
Berenjena rebozada casera 1-3
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 40,32 Prot 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 27,53 Gr 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

13 583 Kcal 18,40 Gr 0,90 AGS 43,23 Prot 51,56 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-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 45,29 Prot 70,05 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 697 Kcal 26,82 Gr 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

20 682 Kcal 28,39 Gr 3,06 AGS 40,63 Prot 83,33 HC
Espaguetis con tomate y bacon 1-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

23 501 Kcal 20,93 Gr 2,33 AGS 21,97 Prot 55,63 HC
Crema de verduras 13
Lacón a la gallega
Calabacín rebozado casero 1-3
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 32,94 Prot 61,28 HC
Brócoli con bacón
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 777 Kcal 27,53 Gr 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

27 609 Kcal 29,09 Gr 1,86 AGS 34,13 Prot 46,69 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevo revuelto 3
7 Tomate aliñado
Yogur de soja y pan 1-8-9T-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.

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

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-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
 Gr: Grasas (g)
 AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot: Proteínas (g)
 HC: Hidratos de Carbono (g)

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 605 Kcal 18,93 Gr 1,14 AGS 30,30 Prot 78,24 HC
Macarrones con tomate
1-3T-8T-11T
Merluza en salsa 4-10T
Berenjena rebozada casera 1-3

Fruta en almibar y pan. 1

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC
Crema de puerros y calabacín 13

Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

11 661 Kcal 21,88 Gr 1,09 AGS 39,19Prot 83,81 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

12 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

13 611 Kcal 18,68 Gr 1,98 AGS 41,95Prot 61,00HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Ragout de pollo 10T
Lechuga con maíz 13

Yogur y pan. 1

16 569 Kcal 22,18 Gr 0,50 AGS 27,00 Prot 65,95 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 **Lechuga con tomate** 13

Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

18 629 Kcal 24,12 Gr 4,14 AGS 44,16Prot 57,78 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

19 642 Kcal 26,61Gr 0,31 AGS 27,35 Prot 64,97 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 710 Kcal 28,67 Gr 4,14 AGS 39,35Prot 92,77HC
Espaguetis con tomate y bacon 1-3T-8T-11T
Ragout de ternera en salsa
Arroz cocido

Yogur y pan. 1

23 446 Kcal 20,72 Gr 2,33 AGS 20,84 Prot 43,36 HC
Crema de verduras 13

Lacón a la gallega
Calabacín rebozado casero 1-3

Fruta y pan. 1

24 594 Kcal 14,61 Gr 0,65 AGS 32,08 Prot 76,36 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

25 556 Kcal 24,73 Gr 2,33 AGS 31,81Prot 49,00 HC
Brócoli con bacón

Salmón al horno 4
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

26 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

27 637 Kcal 29,37 Gr 2,94 AGS 32,85Prot 56,13HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Huevo revuelto 3
7 **Tomate aliñado**

Yogur y pan. 1

30 615 Kcal 29,00 Gr 6,63 AGS 18,34 Prot 68,01 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

31 516 Kcal 22,96 Gr 0,69 AGS 25,92 Prot 44,58 HC
Judías verdes rehogadas 13

Bacalao only 1-4

Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 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.

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-Altramucos

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 534 Kcal 11,19 Gr 1,07 AGS 25,27 Prot 82,17 HC

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T

Berenjena salteada

Fruta en almíbar y pan 1-8T-12T

16 626 Kcal 15,41 Gr 0,44 AGS 40,57 Prot 76,93 HC

Lentejas guisadas con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha

7 **Lechuga con tomate** 13

Fruta y pan 1-8T-12T

23 457 Kcal 17,81 Gr 2,03 AGS 20,34 Prot 52,50 HC

Crema de verduras 13

Lacón a la gallega
Calabacín salteado

Fruta 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

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

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

24 657 Kcal 15,12 Gr 1,13 AGS 29,73 Prot 93,49 HC

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

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 orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 690 Kcal 20,05 Gr 0,95 AGS 37,76 Prot 96,01 HC

Patatas guisadas con picadillo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

18 684 Kcal 24,33 Gr 4,14 AGS 45,29 Prot 70,05 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas fritas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 611 Kcal 24,94 Gr 2,33 AGS 32,94 Prot 61,28 HC

Brócoli con bacón

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 596 Kcal 17,71 Gr 0,26 AGS 26,73 Prot 73,40 HC

Garbanzos guisados con verduras 10T-13

Limanda a la plancha 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 583 Kcal 18,40 Gr 0,90 AGS 43,23 Prot 51,56 HC

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13

Ragout de pollo 10T

Lechuga con maíz 13

Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

20 611 Kcal 23,55 Gr 1,97 AGS 30,77 Prot 85,68 HC

Espaguetis al ajillo Sin Gluten

Ragout de ternera en salsa

Arroz cocido

Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

27 621 Kcal 24,38 Gr 2,77 AGS 43,63 Prot 45,99 HC

Alubias blancas estofadas con chorizo

Filete de pollo a la plancha

7 **Tomate aliñado**

Yogur de soja y pan 1-8-9T-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	Verdura + Carne	Verdura + Huevo	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

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

16 626 Kcal 15,41 Gr 0,44 AGS 40,57 Prot 76,93 HC
Lentejas guisadas con jamón 1T
Filete de pavo a la plancha
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
Jamoncitos 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

25 535 Kcal 17,00 Gr 3,09 AGS 32,00Prot 60,78 HC
Brócoli con bacón
Filete de pollo a la plancha
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 orly 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.

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	Fruta



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 694 Kcal 22,17 Gr 2,10 AGS 25,61 Prot 95,42 HC

Macarrones al ajillo 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

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

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

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

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

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

24 626 Kcal 13,92 Gr 0,65 AGS 31,29 Prot 85,63 HC

Macarrones salteados con pavo 1-3T-8-11T

Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13

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 orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 538 Kcal 13,28 Gr 0,54 AGS 34,55Prot 77,11 HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

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

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

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

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

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

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

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

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

TODAS LAS RECETAS IRÁN SIN TOMATE FRITO COMO INGREDIENTE

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	



RGSEA 26.12523/M