

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

785 Kcal 29,23 Gr 6,62 AGS 33,42 Prot 104,42 HC

Coditos con tomate y pavo / Codito pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T

Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta en almíbar y pan / Fruit in syrup and bread 1-8T-9T-12T

551 Kcal 25,86 Gr 2,30 AGS 30,92 Prot 46,04 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon

Salmón a la plancha / Grilled salmon 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

568 Kcal 23,88 Gr 0,37 AGS 24,21 Prot 56,43 HC

Sopa de Picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T

Limanda rebozada / Battered Hake 1-3-4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

651 Kcal 18,02 Gr 1,36 AGS 29,66Prot 76,54 HC

Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

616 Kcal 23,66 Gr 1,78 AGS 22,42Prot 75,58 HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3-8

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

639 Kcal 21,67 Gr 2,51 AGS 40,76Prot 68,37 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken ham

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

508 Kcal 22,42Gr 0,87 AGS 26,25 Prot 67,03 HC

Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

793 Kcal 28,71Gr 3,17 AGS 39,08 Prot 89,57 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

682 Kcal 27,47Gr 1,47 AGS 30,72 Prot 66,62 HC

Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

663 Kcal 26,21 Gr 2,25 AGS 29,48Prot 74,05HC

Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 10T-13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

684 Kcal 19,69 Gr 3,07 AGS 39,45Prot 80,83HC

Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T-13

Pescadilla en salsa / Hake in sauce 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

747 Kcal 24,17 Gr 2,62 AGS 37,77Prot 92,00HC

Paella de Pollo / Paella with vegetables and chicken 1-4

Bacalao menier / Cod in menier sauce 1-4

Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7- Cacahuete 8- Soja 9- Frutos de cáscara 10- Apio
11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M