

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 750 Kcal 18,10 Gr 1,29 AGS 32,24 Prot 106,66 HC
Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC
Judías verdes rehogadas con tomate 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

20

27 488 Kcal 16,92 Gr 1,64 AGS 21,69 Prot 62,04 HC
Judías verdes rehogadas
Cinta de lomo sajonia
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan 1-8T-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.

7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC
Brócoli con bacón

Magro de cerdo con tomate

Patatas fritas 13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

14 718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC
Arroz con pollo
Salmón al horno 4
Pisto de verduras
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

21 704 Kcal 18,24 Gr 1,28 AGS 46,12 Prot 80,59 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T
Bacalao con tomate 4-10T
Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

8 687 Kcal 16,29 Gr 1,74 AGS 46,22 Prot 95,99 HC
Patatas guisadas con carne 13

Bacalao en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

15 762 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,19 Prot 77,64 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC
Brócoli rehogado
Pollo al curry
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC
Arroz con magro
Bacalao al ajillo 4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

9 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-11T

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

16 628 Kcal 23,97 Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC
Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T
Magro de cerdo a la jardinera
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

23 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-11T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

30 623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC
Crema de calabaza 13
Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-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.

10 645 Kcal 24,82 Gr 3,41 AGS 31,40 Prot 75,14 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con soja 8-13

Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

17 539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC
Soup of the day/Crema de verduras 13
Merluza rebozada 1-3-4
Champiñón salteado
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

24 636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26 Prot 80,99 HC
Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil 4
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

31

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