

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>6 750 Kcal 18,10 Gr 1,29 AGS 32,24 Prot 106,66 HC</p> <p>Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 573 Kcal 23,62 Gr 6,09 AGS 25,95 Prot 62,31 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patata cocida 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>2 503 Kcal 12,82 Gr 1,35 AGS 29,58 Prot 66,36 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 516 Kcal 11,06 Gr 0,56 AGS 39,95 Prot 62,09 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>13 611 Kcal 24,71 Gr 6,38 AGS 20,40 Prot 74,80 HC</p> <p>Judías verdes rehog con zanahoria 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patata cocida 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>14 718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>8 553 Kcal 12,68 Gr 0,34 AGS 39,69 Prot 77,11 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Bacalao en salsa verde 1-3-4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>9 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC</p> <p>Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T</p> <p>Compl. de cocido sin cerdo</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>10 576 Kcal 19,88 Gr 0,47 AGS 30,48 Prot 69,33 HC</p> <p>Lentejas eco con verduras 1T-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>Lechuga con soja 8-13</p> <p>Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>20</p>	<p>21 598 Kcal 11,35 Gr 0,32 AGS 41,54 Prot 82,72 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Bacalao con tomate 4-10T</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>15 664 Kcal 23,93 Gr 0,89 AGS 26,93 Prot 80,95 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>16 583 Kcal 18,97 Gr 6,01 AGS 31,04 Prot 71,84 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata al vapor 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 404 Kcal 12,70 Gr 0,47 AGS 30,45 Prot 38,97 HC</p> <p>Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Merluza al horno 4</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 397 Kcal 12,06 Gr 0,63 AGS 20,99 Prot 49,51 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 478 Kcal 10,72 Gr 0,45 AGS 30,46 Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>N Pollo al curry</p> <p>Patata cocida 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC</p> <p>Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T</p> <p>Compl. de cocido sin cerdo</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 578 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 33,12 Prot 72,90 HC</p> <p>Macarrones al ajillo 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil 4</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T</p>	
<p>27 397 Kcal 12,06 Gr 0,63 AGS 20,99 Prot 49,51 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Bacalao al ajillo 4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>30 607 Kcal 18,58 Gr 2,22 AGS 40,15 Prot 67,90 HC</p> <p>7 Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>31</p>

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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

		1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02Prot 74,76 HC Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3	2 598 Kcal 21,03Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T Patata asada 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	3 551 Kcal 24,61 Gr 2,82 AGS 28,26Prot 51,40HC Crema de verduras 13 Pescadilla al limón 4 Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
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	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	8 687 Kcal 16,29 Gr 1,74 AGS 46,22Prot 95,99 HC Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	9 777 Kcal 27,53Gr 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	10 645 Kcal 24,82 Gr 3,41 AGS 31,40Prot 75,14HC 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
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	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	15 712 Kcal 24,83 Gr 0,92 AGS 22,01Prot 96,87 HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	16 628 Kcal 23,97Gr 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	17 539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30Prot 47,85HC Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza rebozada 1-3-4 Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
20	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	22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46Prot 61,42 HC Brócoli rehogado Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	23 777 Kcal 27,53Gr 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	24 636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26Prot 80,99HC 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
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	28 546 Kcal 23,53 Gr 0,65 AGS 16,47 Prot 64,05 HC Coliflor al ajoarriero 13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50Prot 109,01 HC Arroz con magro Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	30 623 Kcal 21,39Gr 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	31

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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

- | | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>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</p> <p>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</p> <p>20</p> <p>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</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>21 649 Kcal 16,28 Gr 1,16 AGS 36,65 Prot 77,43 HC
 Patatas guisadas con chorizo 13

 Bacalao con tomate 4-10T
 Champiñón al ajillo

 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p> <p>28 546 Kcal 23,53 Gr 0,65 AGS 16,47 Prot 64,05 HC
 Coliflor al ajoarriero 13
 Tortilla de patata 3-13
 Lechuga c/zanahoria 13
 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p> | <p>1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC
 Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
 Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13
 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p> <p>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</p> <p>15 712 Kcal 24,83 Gr 0,92 AGS 22,01 Prot 96,87 HC
 Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T
 Tortilla de patata 3-13

 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC
 Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
 Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T
 Patata asada 13
 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>3 551 Kcal 24,61 Gr 2,82 AGS 28,26 Prot 51,40 HC
 Crema de verduras 13

 Pescadilla al limón 4

 Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p> <p>10 649 Kcal 24,28 Gr 3,29 AGS 22,84 Prot 83,18 HC
 Arroz caldoso con verduras
 Tortilla francesa con queso 2-3

 Lechuga con soja 8-13
 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>31</p> |
|--|--|---|--|--|

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, ALCOLIN 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

<p>6 750 Kcal 18,10 Gr 1,29 AGS 32,24 Prot 106,66 HC</p> <p>Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC</p> <p>Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 657 Kcal 22,93 Gr 2,91 AGS 38,61 Prot 71,02 HC</p> <p>Alubias blancas eco con verduras 13</p> <p>Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>14 718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>8 687 Kcal 16,29 Gr 1,74 AGS 46,22 Prot 95,99 HC</p> <p>Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Bacalao en salsa verde 1-3-4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>9 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>10 645 Kcal 24,82 Gr 3,41 AGS 31,40 Prot 75,14 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con soja 8-13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>20</p>	<p>21 704 Kcal 18,24 Gr 1,28 AGS 46,12 Prot 80,59 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</p> <p>Bacalao con tomate 4-10T</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>15 762 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,19 Prot 77,64 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>16 628 Kcal 23,97 Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC</p> <p>Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Merluza rebozada 1-3-4</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 488 Kcal 16,92 Gr 1,64 AGS 21,69 Prot 62,04 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26 Prot 80,99 HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil 4</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 488 Kcal 16,92 Gr 1,64 AGS 21,69 Prot 62,04 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Bacalao al ajillo 4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>30 623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC</p> <p>Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>31</p>

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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

<p>6 611 Kcal 13,01 Gr 0,85 AGS 29,46 Prot 86,47 HC</p> <p>Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>8 687 Kcal 16,29 Gr 1,74 AGS 46,22 Prot 95,99 HC</p> <p>Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Bacalao en salsa verde 1-3-4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>9 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 554 Kcal 13,70 Gr 2,00 AGS 38,27 Prot 67,85 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>		
<p>13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>14 718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>15 762 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,19 Prot 77,64 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>16 628 Kcal 23,97 Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC</p> <p>N Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Merluza rebozada 1-3-4</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>	<p>20</p> <p>21 704 Kcal 18,24 Gr 1,28 AGS 46,12 Prot 80,59 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</p> <p>Bacalao con tomate 4-10T</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>N Pollo al curry</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26 Prot 80,99 HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil 4</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 397 Kcal 12,06 Gr 0,63 AGS 20,99 Prot 49,51 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Bacalao al ajillo 4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>30 623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC</p> <p>7 Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>31</p>				

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



RGSEA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>6 581 Kcal 14,88 Gr 0,69 AGS 31,48 Prot 71,30 HC Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p>Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta</p> <p>13 587 Kcal 30,29 Gr 0,63 AGS 19,58 Prot 58,14 HC Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta</p> <p>20</p> <p>27 310 Kcal 11,76 Gr 0,63 AGS 18,41 Prot 30,91 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín salteado Fruta</p>	<p>7 589 Kcal 32,74 Gr 0,00 AGS 28,05 Prot 43,71 HC Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13</p> <p>Fruta</p> <p>14 631 Kcal 23,60 Gr 0,61 AGS 32,23 Prot 71,46 HC Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras Fruta</p> <p>21 617 Kcal 17,94 Gr 1,28 AGS 43,54 Prot 61,99 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta</p> <p>28 459 Kcal 23,23 Gr 0,65 AGS 13,89 Prot 45,45 HC Coliflor al ajoarriero 13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta</p>	<p>1 571 Kcal 24,64 Gr 0,55 AGS 28,44 Prot 56,16 HC Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13 Fruta</p> <p>8 600 Kcal 15,99 Gr 1,74 AGS 43,64 Prot 77,39 HC Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p> <p>15 625 Kcal 24,53 Gr 0,92 AGS 19,43 Prot 78,27 HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13 Fruta</p> <p>22 436 Kcal 15,42 Gr 0,70 AGS 27,88 Prot 42,82 HC Brócoli rehogado</p> <p>N Pollo al curry Patata cuadro 13</p> <p>Fruta</p> <p>29 665 Kcal 18,80 Gr 2,97 AGS 39,92 Prot 90,41 HC Arroz con magro Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>2 511 Kcal 20,73 Gr 1,90 AGS 28,70 Prot 51,86 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T Patata asada 13 Fruta</p> <p>9 690 Kcal 27,23 Gr 3,07 AGS 35,56 Prot 70,46 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta</p> <p>16 541 Kcal 23,67 Gr 6,26 AGS 28,46 Prot 53,24 HC Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13 Fruta</p> <p>23 690 Kcal 27,23 Gr 3,07 AGS 35,56 Prot 70,46 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta</p> <p>30 536 Kcal 21,09 Gr 2,44 AGS 36,85 Prot 46,90 HC Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta</p>	<p>3 321 Kcal 14,69 Gr 0,83 AGS 26,38 Prot 17,48 HC Crema de verduras 13</p> <p>Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena salteada Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>10 490 Kcal 21,86 Gr 0,83 AGS 27,42 Prot 44,85 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa 3 Lechuga con soja 8-13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>17 415 Kcal 23,77 Gr 0,88 AGS 28,92 Prot 17,61 HC N Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza rebozada 1-3-4</p> <p>Champiñón salteado Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>24 512 Kcal 16,49 Gr 0,95 AGS 31,88 Prot 50,75 HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>31</p>
---	---	--	---	---

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

6	694 Kcal 17,89 Gr 1,29 AGS 31,11 Prot 94,39 HC	7	621 Kcal 32,83 Gr 8,00 AGS 29,50 Prot 50,04 HC	1	603 Kcal 24,73 Gr 0,55 AGS 29,89 Prot 62,49 HC	2	544 Kcal 21,42 Gr 2,19 AGS 30,02 Prot 57,34 HC	3	513 Kcal 24,43 Gr 2,82 AGS 27,32 Prot 43,00 HC		
Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13	Brócoli con bacón	Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3	Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete pollo empanado s/gluten/FS 3-8-14T Patata asada 13 Fruta y pan. 1	Crema de verduras 13	Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1	Pescadilla al limón 4	Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan. 1-2		
13	618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 HC	14	662 Kcal 23,69 Gr 0,61 AGS 33,68 Prot 77,78 HC	7	Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1	8	631 Kcal 16,08 Gr 1,74 AGS 45,09 Prot 83,71 HC	9	721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC		
Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan. 1	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	
20	648 Kcal 18,03 Gr 1,28 AGS 44,99 Prot 68,32 HC	21	648 Kcal 18,03 Gr 1,28 AGS 44,99 Prot 68,32 HC	13	Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1	8	631 Kcal 16,08 Gr 1,74 AGS 45,09 Prot 83,71 HC	9	721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta y pan. 1	Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan. 1	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	
27	433 Kcal 16,71 Gr 1,64 AGS 20,56 Prot 49,77 HC	28	490 Kcal 23,32 Gr 0,65 AGS 15,34 Prot 51,77 HC	13	Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1	8	631 Kcal 16,08 Gr 1,74 AGS 45,09 Prot 83,71 HC	9	721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Fruta y pan. 1	Coliflor al ajoarriero 13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	
31	567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC	31	567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC	13	Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1	8	631 Kcal 16,08 Gr 1,74 AGS 45,09 Prot 83,71 HC	9	721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC
Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	Coliflor al ajoarriero 13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC	

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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

6	694 Kcal 17,89 Gr 1,29 AGS 31,11 Prot 94,39 HC	7	621 Kcal 32,83 Gr 8,00 AGS 29,50 Prot 50,04 HC	1	603 Kcal 24,73 Gr 0,55 AGS 29,89 Prot 62,49 HC	2	544 Kcal 21,42 Gr 2,19 AGS 30,02 Prot 57,34 HC	3	622 Kcal 22,78 Gr 2,91 AGS 37,83 Prot 63,13 HC
Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13	Brócoli con bacón	Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3	Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete pollo empanado s/gluten/FS 3-8-14T Patata asada 13 Fruta y pan. 1	Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1	Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete pollo empanado s/gluten/FS 3-8-14T Patata asada 13 Fruta y pan. 1	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan. 1-2	
13	618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 HC	14	662 Kcal 23,69 Gr 0,61 AGS 33,68 Prot 77,78 HC	7	631 Kcal 16,08 Gr 1,74 AGS 45,09 Prot 83,71 HC	9	721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC	10	607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46 Prot 66,74 HC
Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan. 1	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con soja 8-13 Yogur y pan. 1-2					
20	648 Kcal 18,03 Gr 1,28 AGS 44,99 Prot 68,32 HC	21	648 Kcal 18,03 Gr 1,28 AGS 44,99 Prot 68,32 HC	8	706 Kcal 30,55 Gr 1,85 AGS 30,06 Prot 65,37 HC	16	573 Kcal 23,76 Gr 6,26 AGS 29,91 Prot 59,56 HC	17	501 Kcal 24,25 Gr 1,96 AGS 29,36 Prot 39,45 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta y pan. 1	Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan. 1	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con soja 8-13 Yogur y pan. 1-2					
27	433 Kcal 16,71 Gr 1,64 AGS 20,56 Prot 49,77 HC	28	596 Kcal 23,50 Gr 0,81 AGS 25,46 Prot 66,75 HC	22	468 Kcal 15,51 Gr 0,70 AGS 29,33 Prot 49,15 HC	23	721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC	24	598 Kcal 16,97 Gr 2,03 AGS 32,32 Prot 72,59 HC
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Fruta y pan. 1	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13 Yogur y pan. 1-2					
31	697 Kcal 18,89 Gr 2,97 AGS 41,38 Prot 96,74 HC	29	697 Kcal 18,89 Gr 2,97 AGS 41,38 Prot 96,74 HC	30	567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC	31	567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC		
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Fruta y pan. 1	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	Arroz con magro Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 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	



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 702 Kcal 18,37 Gr 1,86 AGS 27,75 Prot 99,07 HC
Fideuá mixta s/gluten 5-6-13
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

13 535 Kcal 23,84 Gr 3,39 AGS 26,56 Prot 52,15 HC
Crema de espinacas 13
Albóndigas guisadas sin alérgenos 10T-13
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

20
Fruta y pan. 1

27 437 Kcal 16,87 Gr 1,66 AGS 20,80 Prot 50,59 HC
Pisto de verduras
Cinta de lomo saxonía
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

7 621 Kcal 32,83 Gr 8,00 AGS 29,50 Prot 50,04 HC
Brócoli con bacón
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

14 662 Kcal 23,69 Gr 0,61 AGS 33,68 Prot 77,78 HC
Arroz con pollo
Salmón al horno 4
Pisto de verduras
Fruta y pan. 1

21 593 Kcal 16,07 Gr 1,16 AGS 35,52 Prot 65,16 HC
Patatas guisadas con chorizo 13
Bacalao con tomate 4-10T
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

28 490 Kcal 23,32 Gr 0,65 AGS 15,34 Prot 51,77 HC
Coliflor al ajoarriero 13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 418 Kcal 19,74 Gr 0,35 AGS 13,56 Prot 43,83 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Tortilla francesa 3
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

8 505 Kcal 13,22 Gr 1,57 AGS 30,73 Prot 63,67 HC
Patatas guisadas con carne 13
Bacalao al horno 4
Calabacín salteado
Fruta y pan. 1

15 664 Kcal 24,92 Gr 1,40 AGS 17,40 Prot 89,46 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

22 468 Kcal 15,51 Gr 0,70 AGS 29,33 Prot 49,15 HC
Brócoli rehogado
Pollo al curry
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

29 644 Kcal 20,30 Gr 3,00 AGS 33,55 Prot 80,96 HC
Arroz con magro
Bacalao al ajillo 4
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

2 427 Kcal 12,25 Gr 1,29 AGS 26,01 Prot 52,46 HC
Coliflor rehogada con pimentón 13
Filete de pollo a la plancha
Patata asada 13
Fruta y pan. 1

9 472 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

16 576 Kcal 23,92 Gr 6,26 AGS 28,79 Prot 61,16 HC
Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten
Magro de cerdo a la jardinera
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

23 472 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

30 567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC
Crema de calabaza 13
Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

3 513 Kcal 24,43 Gr 2,82 AGS 27,32 Prot 43,00 HC
Crema de verduras 13
Pescadilla al limón 4
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan. 1-2

10 612 Kcal 24,16 Gr 3,29 AGS 21,66 Prot 75,46 HC
Arroz caldoso con verduras
Tortilla francesa con queso 2-3
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur y pan. 1-2

17 501 Kcal 24,25 Gr 1,96 AGS 29,36 Prot 39,45 HC
Soup of the day/Crema de verduras 13
Merluza rebozada 1-3-4
Champiñón salteado
Yogur y pan. 1-2

24 606 Kcal 17,27 Gr 2,51 AGS 28,84 Prot 77,45 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza con ajito y perejil 4
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur y pan. 1-2

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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

6	750 Kcal 18,10 Gr 1,29 AGS 32,24 Prot 106,66 HC	7	676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC	1	658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC	2	598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC	3	661 Kcal 22,96 Gr 2,91 AGS 38,77 Prot 71,53 HC
Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13	Brócoli con bacón	Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3	Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T Patata asada 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4					
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T					
13	674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC	14	718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC	7	777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC	10	645 Kcal 24,82 Gr 3,41 AGS 31,40 Prot 75,14 HC		
Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-9T-12T	8	687 Kcal 16,29 Gr 1,74 AGS 46,22 Prot 95,99 HC	9	777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		15	762 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,19 Prot 77,64 HC	16	628 Kcal 23,97 Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		21	704 Kcal 18,24 Gr 1,28 AGS 46,12 Prot 80,59 HC	22	523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		22	523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC	23	777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		23	777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC	24	636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26 Prot 80,99 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		24	636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26 Prot 80,99 HC	27	488 Kcal 16,92 Gr 1,64 AGS 21,69 Prot 62,04 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		28	651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC	28	651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		29	752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC	29	752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		30	623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC	30	623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		
		31	623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC	31	623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC		

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

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
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T
Bacalao con tomate 4-10T
Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

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

9 548 Kcal 21,45 Gr 3,07 AGS 24,90 Prot 59,54 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T

Compl. de cocido sin garbanzos

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

23 548 Kcal 21,45 Gr 3,07 AGS 24,90 Prot 59,54 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T
Compl. de cocido sin garbanzos
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

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
Crema de calabaza 13
Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

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		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

6	619 Kcal 16,01 Gr 1,40 AGS 28,63 Prot 81,11 HC	7	620 Kcal 33,39 Gr 8,14 AGS 28,56 Prot 48,84 HC	8	587 Kcal 14,40 Gr 1,71 AGS 37,95 Prot 82,43 HC	9	700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC	10	610 Kcal 24,66 Gr 3,43 AGS 20,96 Prot 73,58 HC
	Fideuá mixta s/gluten 5-6-13 Merluza en salsa 4-10T		Brócoli con bacón Magro de cerdo con tomate		Patatas guisadas con carne 13 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4 Guisantes rehogados		Sopa de cocido S/Gluten Complemento de cocido		Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4
	Lechuga c/zanahoria 13		Patatas fritas 13		Fruta y pan s/gluten		Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan s/gluten		Berenjena rebozada s/gluten 3 Yogur y pan s/gluten 2
	Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa con queso 2-3
13	620 Kcal 34,43 Gr 2,09 AGS 21,72 Prot 54,55 HC	14	661 Kcal 24,25 Gr 0,75 AGS 32,74 Prot 76,58 HC	15	705 Kcal 31,11 Gr 1,99 AGS 29,12 Prot 64,17 HC	16	575 Kcal 24,48 Gr 6,40 AGS 27,85 Prot 59,96 HC	17	502 Kcal 24,94 Gr 2,11 AGS 28,26 Prot 38,30 HC
	Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de ternera guisadas 10T Patatas fritas 13 Fruta y pan s/gluten		Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan s/gluten		Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan s/gluten		Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten Magro de cerdo a la jardinera		Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza rebozada Sin Gluten 3-4 Champiñón salteado Yogur y pan s/gluten 2
	Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Patata cuadro 13 Fruta y pan s/gluten		Champiñón salteado Yogur y pan s/gluten 2
20		21	592 Kcal 16,63 Gr 1,30 AGS 34,58 Prot 63,96 HC	22	467 Kcal 16,07 Gr 0,84 AGS 28,39 Prot 47,95 HC	23	700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC	24	605 Kcal 17,83 Gr 2,65 AGS 27,90 Prot 76,25 HC
			Patatas guisadas con chorizo 13		Brócoli rehogado		Sopa de cocido S/Gluten		Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13
			Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo		Pollo al curry Patata cuadro 13		Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan s/gluten		Yogur y pan s/gluten 2
			Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Yogur y pan s/gluten 2
27	431 Kcal 20,66 Gr 1,33 AGS 20,39 Prot 39,22 HC	28	595 Kcal 24,06 Gr 0,95 AGS 24,52 Prot 65,55 HC	29	696 Kcal 19,45 Gr 3,11 AGS 40,44 Prot 95,54 HC	30	566 Kcal 21,74 Gr 2,58 AGS 37,36 Prot 52,03 HC	31	
	Judías verdes rehogadas		Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13		Arroz con magro		Crema de calabaza 13		
	Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado sin gluten 3 Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados		Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13		
	Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Fruta 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.

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

6	616 Kcal 15,97 Gr 0,83 AGS 28,43 Prot 80,51 HC Fideuá mixta s/tomate s/gluten 5-6-13 Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan s/gluten	7	605 Kcal 32,79 Gr 8,14 AGS 27,28 Prot 46,84 HC Brócoli con bacón Magro de cerdo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan s/gluten	8	584 Kcal 14,25 Gr 1,71 AGS 37,63 Prot 81,93 HC Patatas guisadas con carne sin tomate 13 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan s/gluten	9	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	3	566 Kcal 22,59 Gr 1,26 AGS 37,21 Prot 51,03 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Berenjena rebozada s/gluten 3 Yogur natural y pan s/gluten 2
13	602 Kcal 33,55 Gr 2,09 AGS 19,96 Prot 52,61 HC Judías verdes rehog con zanahoria 13 Albóndigas de ternera guisadas 10T Patatas fritas 13 Fruta y pan s/gluten	14	699 Kcal 26,49 Gr 0,74 AGS 32,41 Prot 75,10 HC Arroz con pollo Salmón al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan s/gluten	15	705 Kcal 31,11 Gr 1,99 AGS 29,12 Prot 64,17 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan s/gluten	16	559 Kcal 23,88 Gr 6,40 AGS 26,57 Prot 57,96 HC Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten Magro de cerdo a la jardinera s/tomate Patata cuadro 13 Fruta y pan s/gluten	17	463 Kcal 25,20 Gr 0,67 AGS 27,62 Prot 27,90 HC Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza rebozada Sin Gluten 3-4 Champiñón salteado Yogur natural y pan s/gluten 2
20	431 Kcal 20,66 Gr 1,33 AGS 20,39 Prot 39,22 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado sin gluten 3 Fruta y pan s/gluten	21	589 Kcal 16,48 Gr 1,30 AGS 34,26 Prot 63,46 HC Patatas guisadas con chorizo s/tomate 13 Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta y pan s/gluten	22	467 Kcal 16,07 Gr 0,84 AGS 28,39 Prot 47,95 HC Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan s/gluten	23	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	24	546 Kcal 17,19 Gr 1,21 AGS 25,44 Prot 63,52 HC Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13 Yogur natural y pan s/gluten 2
27	431 Kcal 20,66 Gr 1,33 AGS 20,39 Prot 39,22 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado sin gluten 3 Fruta y pan s/gluten	28	595 Kcal 24,06 Gr 0,95 AGS 24,52 Prot 65,55 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan s/gluten	29	691 Kcal 19,41 Gr 3,11 AGS 40,24 Prot 94,82 HC Arroz con magro s/tomate Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan s/gluten	30	566 Kcal 21,74 Gr 2,58 AGS 37,36 Prot 52,03 HC Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan s/gluten	31	

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

6	619 Kcal 16,01 Gr 1,40 AGS 28,63 Prot 81,11 HC	7	620 Kcal 33,39 Gr 8,14 AGS 28,56 Prot 48,84 HC	1	602 Kcal 25,29 Gr 0,69 AGS 28,95 Prot 61,29 HC	2	543 Kcal 21,98 Gr 2,33 AGS 29,08 Prot 56,14 HC	3	605 Kcal 22,33 Gr 2,70 AGS 37,85 Prot 61,43 HC	
Fideuá mixta s/gluten 5-6-13 Merluza en salsa 4-10T	Brócoli con bacón Magro de cerdo con tomate	Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3	Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Flte. pollo empanado s/gluten 3-8-14T Patata asada 13 Fruta y pan s/gluten	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4	Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan s/gluten	Patatas fritas 13 Fruta y pan s/gluten	Patatas guisadas con carne 13 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan s/gluten	Sopa de cocido S/Gluten Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan s/gluten	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con soja 8-13 Yogur y pan s/gluten 2	
13	620 Kcal 34,43 Gr 2,09 AGS 21,72 Prot 54,55 HC	14	661 Kcal 24,25 Gr 0,75 AGS 32,74 Prot 76,58 HC	7	587 Kcal 14,40 Gr 1,71 AGS 37,95 Prot 82,43 HC	8	700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC	9	610 Kcal 24,66 Gr 3,43 AGS 20,96 Prot 73,58 HC	
Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de ternera guisadas 10T Patatas fritas 13 Fruta y pan s/gluten	Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan s/gluten	Patatas guisadas con chorizo 3	Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan s/gluten	Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten Magro de cerdo a la jardinera Patata cuadro 13 Fruta y pan s/gluten	20	592 Kcal 16,63 Gr 1,30 AGS 34,58 Prot 63,96 HC	21	467 Kcal 16,07 Gr 0,84 AGS 28,39 Prot 47,95 HC	17	502 Kcal 24,94 Gr 2,11 AGS 28,26 Prot 38,30 HC
Judías verdes rehogadas	Patatas guisadas con chorizo 13 Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta y pan s/gluten	Brócoli rehogado	Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan s/gluten	Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan s/gluten	27	431 Kcal 20,66 Gr 1,33 AGS 20,39 Prot 39,22 HC	28	595 Kcal 24,06 Gr 0,95 AGS 24,52 Prot 65,55 HC	22	467 Kcal 16,07 Gr 0,84 AGS 28,39 Prot 47,95 HC
Judías verdes rehogadas	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan s/gluten	Arroz con magro	Arroz con magro	Crema de calabaza 13	24	605 Kcal 17,83 Gr 2,65 AGS 27,90 Prot 76,25 HC	29	696 Kcal 19,45 Gr 3,11 AGS 40,44 Prot 95,54 HC	23	700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC
Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado sin gluten 3 Fruta y pan s/gluten	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan s/gluten	Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan s/gluten	Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan s/gluten	Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan s/gluten	31	566 Kcal 21,74 Gr 2,58 AGS 37,36 Prot 52,03 HC	30	566 Kcal 21,74 Gr 2,58 AGS 37,36 Prot 52,03 HC	24	605 Kcal 17,83 Gr 2,65 AGS 27,90 Prot 76,25 HC

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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

- 6** 562 Kcal 13,84 Gr 1,56 AGS 24,03 Prot 77,68 HC
Fideua de Verduras Sin gluten
 10T
Merluza en salsa 4-10T

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan s/gluten
- 13** 620 Kcal 34,43 Gr 2,09 AGS 21,72 Prot 54,55 HC
Judías verdes rehogadas con tomate 13
Albóndigas de ternera guisadas 10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan s/gluten

- 20**
- 27** 340 Kcal 12,41 Gr 0,77 AGS 18,92 Prot 36,04 HC
Judías verdes rehogadas

Cinta de lomo sajonia
Calabacín salteado
Fruta 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.

- 7** 620 Kcal 33,39 Gr 8,14 AGS 28,56 Prot 48,84 HC
Brócoli con bacón

Magro de cerdo con tomate

Patatas fritas 13

Fruta y pan s/gluten
- 14** 661 Kcal 24,25 Gr 0,75 AGS 32,74 Prot 76,58 HC
Arroz con pollo

Salmón al horno 4

Pisto de verduras
Fruta y pan s/gluten

- 21** 592 Kcal 16,63 Gr 1,30 AGS 34,58 Prot 63,96 HC
Patatas guisadas con chorizo 13

Bacalao con tomate 4-10T
Champiñón al ajillo

Fruta y pan s/gluten

- 28** 703 Kcal 37,38 Gr 0,30 AGS 26,94 Prot 56,95 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Salchichas frescas 13
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan s/gluten

- 1** 600 Kcal 18,16 Gr 0,62 AGS 36,88 Prot 63,32 HC
Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo 13
Pavo en salsa
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan s/gluten

- 8** 587 Kcal 14,40 Gr 1,71 AGS 37,95 Prot 82,43 HC
Patatas guisadas con carne 13

Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4
Guisantes rehogados

Fruta y pan s/gluten

- 15** 628 Kcal 22,13 Gr 1,97 AGS 34,40 Prot 56,25 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Cinta de sajonia

Lechuga con maíz 13
Fruta y pan s/gluten

- 22** 467 Kcal 16,07 Gr 0,84 AGS 28,39 Prot 47,95 HC
Brócoli rehogado

Pollo al curry
Patata cuadro 13

Fruta y pan s/gluten

- 29** 696 Kcal 19,45 Gr 3,11 AGS 40,44 Prot 95,54 HC
Arroz con magro

Bacalao al ajillo 4
Guisantes rehogados
Fruta y pan s/gluten

- 2** 447 Kcal 13,17 Gr 1,49 AGS 27,51 Prot 52,89 HC
Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
Filete de pollo a la plancha
Patata asada 13
Fruta y pan s/gluten

- 9** 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

- 16** 575 Kcal 24,48 Gr 6,40 AGS 27,85 Prot 59,96 HC
Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten
Magro de cerdo a la jardinera

Patata cuadro 13
Fruta y pan s/gluten

- 23** 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

- 30** 566 Kcal 21,74 Gr 2,58 AGS 37,36 Prot 52,03 HC
Crema de calabaza 13

Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta y pan s/gluten

- 3** 515 Kcal 14,08 Gr 2,14 AGS 36,39 Prot 58,25 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Pescadilla al limón 4
Berenjena salteada
Yogur y pan s/gluten 2

- 10** 622 Kcal 19,95 Gr 4,34 AGS 30,46 Prot 72,88 HC
Arroz caldoso con verduras

Filete de pollo con queso 2

Lechuga con soja 8-13
Yogur y pan s/gluten 2

- 17** 403 Kcal 15,72 Gr 2,05 AGS 26,89 Prot 35,13 HC
Soup of the day/Crema de verduras 13
Merluza al horno 4

Champiñón salteado
Yogur y pan s/gluten 2

- 24** 605 Kcal 17,83 Gr 2,65 AGS 27,90 Prot 76,25 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza con ajito y perejil 4
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur y pan s/gluten 2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

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

		1 656 Kcal 17,81 Gr 0,48 AGS 38,95Prot 76,80 HC Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo 13 Pavo en salsa 7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	2 503 Kcal 12,82Gr 1,35 AGS 29,58 Prot 66,36 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo a la plancha Patata asada 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	3 661 Kcal 22,96 Gr 2,91 AGS 38,77Prot 71,53HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
6 675 Kcal 15,66 Gr 1,26 AGS 30,70 Prot 94,58 HC Fideuá mixta s/gluten 5-6-13 Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	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	8 644 Kcal 14,05 Gr 1,57 AGS 40,02Prot 95,91 HC Patatas guisadas con carne 13 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	9 756 Kcal 25,88Gr 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-9T-12T	10 658 Kcal 20,11 Gr 4,32 AGS 40,90Prot 74,44HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Filete de pollo con queso 2 Lechuga con soja 8-13 Yogur y pan 1-2-8T-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	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	15 685 Kcal 21,78 Gr 1,83 AGS 36,47Prot 69,72 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Cinta de sajonia Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	16 631 Kcal 24,13Gr 6,26 AGS 29,92 Prot 73,44 HC Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten Magro de cerdo a la jardinera Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	17 442 Kcal 15,34 Gr 1,91 AGS 28,77Prot 44,73HC N Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza al horno 4 Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
20	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	22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46Prot 61,42 HC N Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	23 756 Kcal 25,88Gr 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-9T-12T	24 644 Kcal 17,45 Gr 2,51 AGS 29,78Prot 85,85HC Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
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	28 759 Kcal 37,03 Gr 0,16 AGS 29,01 Prot 70,43 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Salchichas frescas 13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50Prot 109,01 HC Arroz con magro Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	30 623 Kcal 21,39Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC T Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	31

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

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

20 704 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

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

28 759 Kcal 37,03 Gr 0,16 AGS 29,01 Prot 70,43 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Salchichas frescas 13
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

1 700 Kcal 20,11 Gr 0,66 AGS 45,09 Prot 76,90 HC
Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Pavo en salsa

7 **Lechuga con tomate** 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

15 685 Kcal 21,78 Gr 1,83 AGS 36,47 Prot 69,72 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Cinta de sajonia
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

2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC
Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T

Patata asada 13
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.

3 661 Kcal 22,96 Gr 2,91 AGS 38,77 Prot 71,53 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Pescadilla al limón 4

Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

10 658 Kcal 20,11 Gr 4,32 AGS 40,90 Prot 74,44 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Filete de pollo con queso 2

Lechuga con soja 8-13

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

31 623 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

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

		1 656 Kcal 17,81 Gr 0,48 AGS 38,95 Prot 76,80 HC Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo 13 Pavo en salsa 7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	2 503 Kcal 12,82 Gr 1,35 AGS 29,58 Prot 66,36 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo a la plancha Patata asada 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	3 554 Kcal 13,70 Gr 2,00 AGS 38,27 Prot 67,85 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Berenjena salteada Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
6 618 Kcal 13,49 Gr 1,42 AGS 26,10 Prot 91,15 HC Fideua de Verduras Sin gluten 10T Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	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	8 644 Kcal 14,05 Gr 1,57 AGS 40,02 Prot 95,91 HC Patatas guisadas con carne 13 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	9 756 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-9T-12T	10 658 Kcal 20,11 Gr 4,32 AGS 40,90 Prot 74,44 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Filete de pollo con queso 2 Lechuga con soja 8-13 Yogur y pan 1-2-8T-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	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	15 685 Kcal 21,78 Gr 1,83 AGS 36,47 Prot 69,72 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Cinta de sajonia Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	16 631 Kcal 24,13 Gr 6,26 AGS 29,92 Prot 73,44 HC Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten Magro de cerdo a la jardinera Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	17 442 Kcal 15,34 Gr 1,91 AGS 28,77 Prot 44,73 HC N Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza al horno 4 Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
20	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	22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC N Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	23 756 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-9T-12T	24 644 Kcal 17,45 Gr 2,51 AGS 29,78 Prot 85,85 HC Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
27 397 Kcal 12,06 Gr 0,63 AGS 20,99 Prot 49,51 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín salteado Fruta y pan 1-8T-9T-12T	28 759 Kcal 37,03 Gr 0,16 AGS 29,01 Prot 70,43 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Salchichas frescas 13 Lechuga c/zanahoria 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	30 623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC T Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	31

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 + 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

<p>6 563 Kcal 13,28 Gr 1,42 AGS 24,97 Prot 78,88 HC Fideua de Verduras Sin gluten 10T Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>7 621 Kcal 32,83 Gr 8,00 AGS 29,50 Prot 50,04 HC Brócoli con bacón Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>1 601 Kcal 17,60 Gr 0,48 AGS 37,82 Prot 64,52 HC Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo 13 Pavo en salsa Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>2 448 Kcal 12,61 Gr 1,35 AGS 28,45 Prot 54,09 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo a la plancha Patata asada 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>3 516 Kcal 13,52 Gr 2,00 AGS 37,33 Prot 59,45 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Berenjena salteada Yogur y pan. 1-2</p>
<p>13 618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 HC Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>14 662 Kcal 23,69 Gr 0,61 AGS 33,68 Prot 77,78 HC Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan. 1</p>	<p>8 588 Kcal 13,84 Gr 1,57 AGS 38,89 Prot 83,63 HC Patatas guisadas con carne 13 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1</p>	<p>9 701 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</p>	<p>10 619 Kcal 19,93 Gr 4,32 AGS 39,96 Prot 66,04 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Filete de pollo con queso 2 Lechuga con soja 8-13 Yogur y pan. 1-2</p>
<p>20 618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 HC Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>21 648 Kcal 18,03 Gr 1,28 AGS 44,99 Prot 68,32 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta y pan. 1</p>	<p>15 629 Kcal 21,57 Gr 1,83 AGS 35,34 Prot 57,45 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Cinta de sajonia Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>16 576 Kcal 23,92 Gr 6,26 AGS 28,79 Prot 61,16 HC Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten Magro de cerdo a la jardinera Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>17 404 Kcal 15,16 Gr 1,91 AGS 27,83 Prot 36,33 HC Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza al horno 4 Champiñón salteado Yogur y pan. 1-2</p>
<p>27 341 Kcal 11,85 Gr 0,63 AGS 19,86 Prot 37,24 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín salteado Fruta y pan. 1</p>	<p>28 704 Kcal 36,82 Gr 0,16 AGS 27,88 Prot 58,15 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Salchichas frescas 13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>22 468 Kcal 15,51 Gr 0,70 AGS 29,33 Prot 49,15 HC Brócoli rehogado Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>23 701 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</p>	<p>24 606 Kcal 17,27 Gr 2,51 AGS 28,84 Prot 77,45 HC Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13 Yogur y pan. 1-2</p>
<p>27 341 Kcal 11,85 Gr 0,63 AGS 19,86 Prot 37,24 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín salteado Fruta y pan. 1</p>	<p>28 704 Kcal 36,82 Gr 0,16 AGS 27,88 Prot 58,15 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Salchichas frescas 13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>29 697 Kcal 18,89 Gr 2,97 AGS 41,38 Prot 96,74 HC Arroz con magro Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1</p>	<p>30 567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>31 567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p>

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

<p>6 668 Kcal 15,18 Gr 0,69 AGS 34,06 Prot 89,90 HC Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p>Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T Patata asada 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p> <p>9 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 576 Kcal 21,36 Gr 1,47 AGS 40,24 Prot 53,14 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena rebozada casera 1-3 Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T</p>
<p>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</p>	<p>14 718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>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</p> <p>Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>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</p> <p>Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 473 Kcal 23,97 Gr 0,88 AGS 30,64 Prot 30,01 HC Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza rebozada 1-3-4</p> <p>Champiñón salteado Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T</p>
<p>20</p>	<p>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</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC Brócoli rehogado</p> <p>N Pollo al curry Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 570 Kcal 16,69 Gr 0,95 AGS 33,60 Prot 63,15 HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T</p>
<p>27 440 Kcal 15,18 Gr 0,93 AGS 22,62 Prot 52,64 HC Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado casero 1-3 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>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</p>	<p>29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC Arroz con magro</p> <p>Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>30 623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC 7 Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>31</p>

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

6 702 Kcal 18,37 Gr 1,86 AGS 27,75 Prot 99,07 HC
Fideuá mixta s/gluten 5-6-13
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

13 535 Kcal 23,84 Gr 3,39 AGS 26,56 Prot 52,15 HC
Crema de espinacas 13
Albóndigas guisadas sin alérgenos 10T-13
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

20
Fruta y pan. 1

27 437 Kcal 16,87 Gr 1,66 AGS 20,80 Prot 50,59 HC
Pisto de verduras
Cinta de lomo saxonía
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

7 621 Kcal 32,83 Gr 8,00 AGS 29,50 Prot 50,04 HC
Brócoli con bacón
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

14 662 Kcal 23,69 Gr 0,61 AGS 33,68 Prot 77,78 HC
Arroz con pollo
Salmón al horno 4
Pisto de verduras
Fruta y pan. 1

21 593 Kcal 16,07 Gr 1,16 AGS 35,52 Prot 65,16 HC
Patatas guisadas con chorizo 13
Bacalao con tomate 4-10T
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

28 490 Kcal 23,32 Gr 0,65 AGS 15,34 Prot 51,77 HC
Coliflor al ajoarriero 13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 418 Kcal 19,74 Gr 0,35 AGS 13,56 Prot 43,83 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Tortilla francesa 3
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

8 505 Kcal 13,22 Gr 1,57 AGS 30,73 Prot 63,67 HC
Patatas guisadas con carne 13
Bacalao al horno 4
Calabacín salteado
Fruta y pan. 1

15 664 Kcal 24,92 Gr 1,40 AGS 17,40 Prot 89,46 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

22 468 Kcal 15,51 Gr 0,70 AGS 29,33 Prot 49,15 HC
Brócoli rehogado
Pollo al curry
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

29 644 Kcal 20,30 Gr 3,00 AGS 33,55 Prot 80,96 HC
Arroz con magro
Bacalao al ajillo 4
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

2 427 Kcal 12,25 Gr 1,29 AGS 26,01 Prot 52,46 HC
Coliflor rehogada con pimentón 13
Filete de pollo a la plancha
Patata asada 13
Fruta y pan. 1

9 472 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

16 576 Kcal 23,92 Gr 6,26 AGS 28,79 Prot 61,16 HC
Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten
Magro de cerdo a la jardinera
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

23 472 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

30 567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC
Crema de calabaza 13
Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

3 513 Kcal 24,43 Gr 2,82 AGS 27,32 Prot 43,00 HC
Crema de verduras 13
Pescadilla al limón 4
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan. 1-2

10 612 Kcal 24,16 Gr 3,29 AGS 21,66 Prot 75,46 HC
Arroz caldoso con verduras
Tortilla francesa con queso 2-3
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur y pan. 1-2

17 501 Kcal 24,25 Gr 1,96 AGS 29,36 Prot 39,45 HC
Soup of the day/Crema de verduras 13
Merluza rebozada 1-3-4
Champiñón salteado
Yogur y pan. 1-2

24 606 Kcal 17,27 Gr 2,51 AGS 28,84 Prot 77,45 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza con ajito y perejil 4
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur y pan. 1-2

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D. 1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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 + 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

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
Judías verdes rehogadas
Cinta de lomo sajonia
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

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

21 649 Kcal 16,28 Gr 1,16 AGS 36,65 Prot 77,43 HC
Patatas guisadas con chorizo 13
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

1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC
Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Tortilla francesa 3
7 **Lechuga con tomate** 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

2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC
Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T
Patata asada 13
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
7 **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.

3 661 Kcal 22,96 Gr 2,91 AGS 38,77 Prot 71,53 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Pescadilla al limón 4
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

10 649 Kcal 24,28 Gr 3,29 AGS 22,84 Prot 83,18 HC
Arroz caldoso con verduras
Tortilla francesa con queso 2-3
Lechuga con soja 8-13
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
Crema de calabaza 13
Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

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

6	630 Kcal 17,66 Gr 1,29 AGS 29,01 Prot 80,69 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 pelada y pan	7	556 Kcal 32,60 Gr 8,00 AGS 27,40 Prot 36,34 HC Brócoli con bacón Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13 Fruta pelada y pan	1	538 Kcal 24,49 Gr 0,55 AGS 27,79Prot 48,79 HC Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3 Lechuga con tomate 13 Fruta pelada y pan	2	477 Kcal 20,58Gr 1,90 AGS 28,06 Prot 44,49 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T Patata asada 13 Fruta pelada y pan	3	661 Kcal 22,96 Gr 2,91 AGS 38,77Prot 71,53HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
13	554 Kcal 30,15 Gr 6,63 AGS 18,94 Prot 50,77 HC Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta pelada y pan	14	598 Kcal 23,46 Gr 0,61 AGS 31,59 Prot 64,08 HC Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta pelada y pan	7	567 Kcal 15,85 Gr 1,74 AGS 43,00Prot 70,01 HC Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta pelada y pan	9	656 Kcal 27,08Gr 3,07 AGS 34,91 Prot 63,08 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta pelada y pan	10	645 Kcal 24,82 Gr 3,41 AGS 31,40Prot 75,14HC 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
20	583 Kcal 17,79 Gr 1,28 AGS 42,90 Prot 54,62 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta pelada y pan	21	583 Kcal 17,79 Gr 1,28 AGS 42,90 Prot 54,62 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta pelada y pan	15	642 Kcal 30,32 Gr 1,85 AGS 27,96Prot 51,67 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta pelada y pan	16	508 Kcal 23,52Gr 6,26 AGS 27,81 Prot 45,86 HC Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Patata cuadro 13 Fruta pelada y pan	17	539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30Prot 47,85HC Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza rebozada 1-3-4 Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
27	368 Kcal 16,48 Gr 1,64 AGS 18,47 Prot 36,07 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Fruta pelada y pan	28	531 Kcal 23,27 Gr 0,81 AGS 23,36 Prot 53,05 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta pelada y pan	22	403 Kcal 15,28 Gr 0,70 AGS 27,23Prot 35,45 HC Brócoli rehogado Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta pelada y pan	23	656 Kcal 27,08Gr 3,07 AGS 34,91 Prot 63,08 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta pelada y pan	24	636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26Prot 80,99HC 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
		29	632 Kcal 18,65 Gr 2,97 AGS 39,28Prot 83,04 HC Arroz con magro Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta pelada y pan	30	503 Kcal 20,94Gr 2,44 AGS 36,20 Prot 39,53 HC Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta pelada y pan	31			

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne		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

		1 603 Kcal 24,73 Gr 0,55 AGS 29,89Prot 62,49 HC Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13 Tortilla francesa 3	2 544 Kcal 21,42Gr 2,19 AGS 30,02 Prot 57,34 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete pollo empanado s/gluten/FS 3-8-14T Patata asada 13 Fruta y pan. 1	3 604 Kcal 21,64 Gr 2,55 AGS 38,96Prot 62,58HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4	
6 563 Kcal 13,28 Gr 1,42 AGS 24,97 Prot 78,88 HC Fideua de Verduras Sin gluten 10T Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	7 621 Kcal 32,83 Gr 8,00 AGS 29,50 Prot 50,04 HC Brócoli con bacón Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1	8 631 Kcal 16,08 Gr 1,74 AGS 45,09Prot 83,71 HC Patatas guisadas con carne 13 Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	9 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	10 607 Kcal 24,64 Gr 3,41 AGS 30,46Prot 66,74HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con soja 8-13 Yogur y pan. 1-2
13 618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 HC Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	14 662 Kcal 23,69 Gr 0,61 AGS 33,68 Prot 77,78 HC Arroz con pollo Salmón al horno 4 Pisto de verduras Fruta y pan. 1	15 706 Kcal 30,55 Gr 1,85 AGS 30,06Prot 65,37 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1	16 573 Kcal 23,76Gr 6,26 AGS 29,91 Prot 59,56 HC Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1	17 501 Kcal 24,25 Gr 1,96 AGS 29,36Prot 39,45HC Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza rebozada 1-3-4 Champiñón salteado Yogur y pan. 1-2	
20	21 648 Kcal 18,03 Gr 1,28 AGS 44,99 Prot 68,32 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Bacalao con tomate 4-10T Champiñón al ajillo Fruta y pan. 1	22 468 Kcal 15,51 Gr 0,70 AGS 29,33Prot 49,15 HC Brócoli rehogado Pollo al curry Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1	23 721 Kcal 27,32Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan. 1	24 598 Kcal 16,97 Gr 2,03 AGS 32,32Prot 72,59HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13 Yogur y pan. 1-2	
27 385 Kcal 14,97 Gr 0,93 AGS 21,49 Prot 40,37 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado casero 1-3 Fruta y pan. 1	28 596 Kcal 23,50 Gr 0,81 AGS 25,46 Prot 66,75 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1	29 697 Kcal 18,89 Gr 2,97 AGS 41,38Prot 96,74 HC Arroz con magro Bacalao al ajillo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1	30 567 Kcal 21,18Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1	31	

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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

<p>6 665 Kcal 16,09 Gr 0,91 AGS 34,64 Prot 87,80 HC</p> <p>Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Pavo en salsa Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 641 Kcal 24,74 Gr 0,51 AGS 27,38Prot 74,76 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con espinaca 3-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p>	<p>2 598 Kcal 21,03Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 711 Kcal 22,34 Gr 3,02 AGS 52,47Prot 74,30HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Filete de pavo al limón</p> <p>Berenjena rebozada casera 1-3</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>14 858 Kcal 23,33 Gr 3,52 AGS 64,59 Prot 96,85 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Pollo asado</p> <p>Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>8 685 Kcal 17,10 Gr 1,71 AGS 43,52Prot 95,34 HC</p> <p>Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Pollo al ajillo Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>9 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>10 645 Kcal 24,82 Gr 3,41 AGS 31,40Prot 75,14HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con soja 8-13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>20</p>	<p>21 691 Kcal 18,77 Gr 2,41 AGS 44,46 Prot 77,72 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</p> <p>Cinta de lomo adobada Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>15 762 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,19Prot 77,64 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>16 628 Kcal 23,97Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 624 Kcal 38,61 Gr 1,51 AGS 22,49Prot 45,12HC</p> <p>Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Salchichas frescas 13</p> <p>Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 440 Kcal 15,18 Gr 0,93 AGS 22,62 Prot 52,64 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo al curry Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 682 Kcal 19,22 Gr 2,08 AGS 38,35Prot 82,65HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Pavo al ajillo Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 440 Kcal 15,18 Gr 0,93 AGS 22,62 Prot 52,64 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>29 765 Kcal 22,15 Gr 4,06 AGS 41,44Prot 106,60 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de pollo a la plancha Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>30 623 Kcal 21,39Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC</p> <p>Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>31</p>

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

<p>6 665 Kcal 16,09 Gr 0,91 AGS 34,64 Prot 87,80 HC</p> <p>Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T</p> <p>Pavo en salsa Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 641 Kcal 24,74 Gr 0,51 AGS 27,38Prot 74,76 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con espinaca 3-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p>	<p>2 598 Kcal 21,03Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 711 Kcal 22,34 Gr 3,02 AGS 52,47Prot 74,30HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Filete de pavo al limón</p> <p>Berenjena rebozada casera 1-3</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>14 718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>8 685 Kcal 17,10 Gr 1,71 AGS 43,52Prot 95,34 HC</p> <p>Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Pollo al ajo Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>9 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>10 645 Kcal 24,82 Gr 3,41 AGS 31,40Prot 75,14HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con soja 8-13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>20</p>	<p>21 691 Kcal 18,77 Gr 2,41 AGS 44,46 Prot 77,72 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</p> <p>Cinta de lomo adobada Champiñón al ajo</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>15 762 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,19Prot 77,64 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>16 628 Kcal 23,97Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 624 Kcal 38,61 Gr 1,51 AGS 22,49Prot 45,12HC</p> <p>Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Salchichas frescas 13</p> <p>Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 440 Kcal 15,18 Gr 0,93 AGS 22,62 Prot 52,64 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo al curry Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 777 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 682 Kcal 19,22 Gr 2,08 AGS 38,35Prot 82,65HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Pavo al ajo Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27 440 Kcal 15,18 Gr 0,93 AGS 22,62 Prot 52,64 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>29 763 Kcal 19,98 Gr 3,12 AGS 45,58Prot 106,60 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de pavo a la plancha Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>30 623 Kcal 21,39Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC</p> <p>Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>31</p>

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

<p>6 668 Kcal 15,18 Gr 0,69 AGS 34,06 Prot 89,90 HC</p> <p>Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p>Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 576 Kcal 21,36 Gr 1,47 AGS 40,24 Prot 53,14 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena rebozada casera 1-3</p> <p>Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T</p>
<p>13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>14 718 Kcal 23,90 Gr 0,61 AGS 34,81 Prot 90,06 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>8 687 Kcal 16,29 Gr 1,74 AGS 46,22 Prot 95,99 HC</p> <p>Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Bacalao en salsa verde 1-3-4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>9 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>10 548 Kcal 22,06 Gr 0,83 AGS 29,14 Prot 57,25 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>Lechuga con soja 8-13</p> <p>Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T</p>
<p>20</p>	<p>21 704 Kcal 18,24 Gr 1,28 AGS 46,12 Prot 80,59 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</p> <p>Bacalao con tomate 4-10T</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>15 762 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,19 Prot 77,64 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>16 628 Kcal 23,97 Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 473 Kcal 23,97 Gr 0,88 AGS 30,64 Prot 30,01 HC</p> <p>Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Merluza rebozada 1-3-4</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T</p>
<p>27 440 Kcal 15,18 Gr 0,93 AGS 22,62 Prot 52,64 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 570 Kcal 16,69 Gr 0,95 AGS 33,60 Prot 63,15 HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil 4</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T</p>
<p>27 440 Kcal 15,18 Gr 0,93 AGS 22,62 Prot 52,64 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>28 651 Kcal 23,71 Gr 0,81 AGS 26,59 Prot 79,02 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Bacalao al ajillo 4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>30 623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC</p> <p>Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>31</p>

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

<p>6 613 Kcal 14,97 Gr 0,69 AGS 32,93 Prot 77,63 HC</p> <p>Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p>Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>7 621 Kcal 32,83 Gr 8,00 AGS 29,50 Prot 50,04 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>1 603 Kcal 24,73 Gr 0,55 AGS 29,89 Prot 62,49 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>2 544 Kcal 21,42 Gr 2,19 AGS 30,02 Prot 57,34 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete pollo empanado s/gluten/FS 3-8-14T</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>3 576 Kcal 19,12 Gr 1,11 AGS 35,88 Prot 63,68 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena rebozada casera 1-3</p> <p>Fruta pan y beb. soja. 1-8</p>
<p>13 618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>14 662 Kcal 23,69 Gr 0,61 AGS 33,68 Prot 77,78 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Salmón al horno 4</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>8 631 Kcal 16,08 Gr 1,74 AGS 45,09 Prot 83,71 HC</p> <p>Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Bacalao en salsa verde 1-3-4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>9 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>10 548 Kcal 19,82 Gr 0,47 AGS 24,78 Prot 67,79 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>Lechuga con soja 8-13</p> <p>Fruta pan y beb. soja. 1-8</p>
<p>20</p>	<p>21 648 Kcal 18,03 Gr 1,28 AGS 44,99 Prot 68,32 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</p> <p>Bacalao con tomate 4-10T</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>15 706 Kcal 30,55 Gr 1,85 AGS 30,06 Prot 65,37 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>16 573 Kcal 23,76 Gr 6,26 AGS 29,91 Prot 59,56 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>17 473 Kcal 21,72 Gr 0,52 AGS 26,28 Prot 40,55 HC</p> <p>Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Merluza rebozada 1-3-4</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Fruta pan y beb. soja. 1-8</p>
<p>27 385 Kcal 14,97 Gr 0,93 AGS 21,49 Prot 40,37 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>28 596 Kcal 23,50 Gr 0,81 AGS 25,46 Prot 66,75 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>22 468 Kcal 15,51 Gr 0,70 AGS 29,33 Prot 49,15 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>N Pollo al curry</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>23 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>24 570 Kcal 14,45 Gr 0,59 AGS 29,24 Prot 73,69 HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil 4</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta pan y beb. soja. 1-8</p>
<p>27 385 Kcal 14,97 Gr 0,93 AGS 21,49 Prot 40,37 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín rebozado casero 1-3</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>28 596 Kcal 23,50 Gr 0,81 AGS 25,46 Prot 66,75 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>29 697 Kcal 18,89 Gr 2,97 AGS 41,38 Prot 96,74 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Bacalao al ajillo 4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>30 567 Kcal 21,18 Gr 2,44 AGS 38,30 Prot 53,23 HC</p> <p>7 Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p>	<p>31</p>

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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

		1 673 Kcal 18,01 Gr 0,52 AGS 42,59 Prot 76,80 HC Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao s/huevo 4-13 Pavo en salsa	2 503 Kcal 12,82 Gr 1,35 AGS 29,58 Prot 66,36 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Filete de pollo a la plancha Patata asada 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	3 488 Kcal 13,24 Gr 0,92 AGS 38,61 Prot 50,01 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Berenjena salteada Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T
6 675 Kcal 15,66 Gr 1,26 AGS 30,70 Prot 94,58 HC Fideuá mixta s/gluten 5-6-13 Merluza en salsa 4-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	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	8 644 Kcal 14,05 Gr 1,57 AGS 40,02 Prot 95,91 HC Patatas guisadas con carne 13 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	9 756 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-9T-12T	10 560 Kcal 17,35 Gr 1,74 AGS 38,64 Prot 56,55 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Filete de pollo a la plancha Lechuga con soja 8-13 Yogur de soja y pan 1-8-9T-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	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	15 685 Kcal 21,78 Gr 1,83 AGS 36,47 Prot 69,72 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Cinta de sajonia Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	16 631 Kcal 24,13 Gr 6,26 AGS 29,92 Prot 73,44 HC Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten Magro de cerdo a la jardinera Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	17 376 Kcal 14,88 Gr 0,83 AGS 29,11 Prot 26,89 HC Soup of the day/Crema de verduras 13 Merluza al horno 4 Champiñón salteado Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T
20	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	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	23 756 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-9T-12T	24 578 Kcal 16,99 Gr 1,43 AGS 30,12 Prot 68,01 HC Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Merluza con ajito y perejil 4 Lechuga c/zanahoria 13 Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T
27 397 Kcal 12,06 Gr 0,63 AGS 20,99 Prot 49,51 HC Judías verdes rehogadas Cinta de lomo sajonia Calabacín salteado Fruta y pan 1-8T-9T-12T	28 759 Kcal 37,03 Gr 0,16 AGS 29,01 Prot 70,43 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Salchichas frescas 13 Lechuga c/zanahoria 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	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	31

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

<p>6 750 Kcal 18,10 Gr 1,29 AGS 32,24 Prot 106,66 HC</p> <p>Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>7 676 Kcal 33,04 Gr 8,00 AGS 30,63 Prot 62,31 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>1 700 Kcal 20,11 Gr 0,66 AGS 45,09 Prot 76,90 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13</p> <p>Pavo en salsa</p> <p>7 Lechuga con tomate 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con pavo 8-13</p> <p>Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T</p> <p>Patata asada 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>3 661 Kcal 22,96 Gr 2,91 AGS 38,77 Prot 71,53 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Pescadilla al limón 4</p> <p>Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>21 704 Kcal 18,24 Gr 1,28 AGS 46,12 Prot 80,59 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</p> <p>Bacalao con tomate 4-10T</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>8 687 Kcal 16,29 Gr 1,74 AGS 46,22 Prot 95,99 HC</p> <p>Patatas guisadas con carne 13</p> <p>Bacalao en salsa verde 1-3-4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>9 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>10 658 Kcal 20,11 Gr 4,32 AGS 40,90 Prot 74,44 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Filete de pollo con queso 2</p> <p>Lechuga con soja 8-13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>20</p> <p>27 488 Kcal 16,92 Gr 1,64 AGS 21,69 Prot 62,04 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Cinta de lomo sajonia</p> <p>Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>14 858 Kcal 23,33 Gr 3,52 AGS 64,59 Prot 96,85 HC</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Pollo asado</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>15 685 Kcal 21,78 Gr 1,83 AGS 36,47 Prot 69,72 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Cinta de sajonia</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>16 628 Kcal 23,97 Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC</p> <p>Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>17 539 Kcal 24,43 Gr 1,96 AGS 30,30 Prot 47,85 HC</p> <p>Soup of the day/Crema de verduras 13</p> <p>Merluza rebozada 1-3-4</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>21</p> <p>22 523 Kcal 15,72 Gr 0,70 AGS 30,46 Prot 61,42 HC</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Patata cuadro 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 759 Kcal 37,03 Gr 0,16 AGS 29,01 Prot 70,43 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</p> <p>Salchichas frescas 13</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>22 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50 Prot 109,01 HC</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Bacalao al ajillo 4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>23 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>24 636 Kcal 17,15 Gr 2,03 AGS 33,26 Prot 80,99 HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil 4</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</p>
<p>27</p> <p>30 623 Kcal 21,39 Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC</p> <p>Crema de calabaza 13</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</p>	<p>27</p> <p>31</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>

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		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

6 732 Kcal 17,48 Gr 1,29 AGS 30,86 Prot 104,30 HC
Fideuá mixta 1-3T-5-6-8T-11T-13

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

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

13 656 Kcal 29,71 Gr 6,63 AGS 20,40 Prot 74,80 HC
Judías verdes rehog con zanahoria 13

Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T

Patatas fritas 13

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

20

7 661 Kcal 32,44 Gr 8,00 AGS 29,35 Prot 60,31 HC
Brócoli con bacón

Magro de cerdo en salsa

Patatas fritas 13

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

14 748 Kcal 25,84 Gr 0,60 AGS 33,84 Prot 87,58 HC
Arroz con pollo sin tomate

Salmón al horno 4

Lechuga c/zanahoria 13

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

21 663 Kcal 16,65 Gr 1,25 AGS 41,59 Prot 78,22 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T

Bacalao al horno 4
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

1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 74,76 HC
Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Tortilla francesa 3

7 **Lechuga con tomate** 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

8 553 Kcal 12,68 Gr 0,34 AGS 39,69 Prot 77,11 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-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

2 598 Kcal 21,03 Gr 1,90 AGS 31,28 Prot 70,46 HC
Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
Filete de pollo empanado 1-3-8T-12T

Patata asada 13

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

16 613 Kcal 23,37 Gr 6,26 AGS 29,76 Prot 69,84 HC
Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera s/tomate

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

3 661 Kcal 22,96 Gr 2,91 AGS 38,77 Prot 71,53 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Pescadilla al limón 4

Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

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

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

24 616 Kcal 16,25 Gr 2,03 AGS 31,44 Prot 78,66 HC
Macarrones al ajillo 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil 4

Lechuga c/zanahoria 13

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

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.

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