















































# 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							
8	577 Kcal 32,00 Gr 1,91 AGS 17,80 Prot 51,03 HC Crema de verduras 13  Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas 13  Fruta y pan s/gluten	9	662 Kcal 16,96 Gr 0,46 AGS 35,16 Prot 87,32 HC Paella mixta 5-6-13  Bacalao con tomate 4-10T Lechuga c/zanahoria 13  Fruta y pan s/gluten	10	493 Kcal 16,56 Gr 0,61 AGS 39,30 Prot 53,14 HC Judías verdes rehogadas  Pollo en pepitoria 3 Guisantes rehogados  Fruta y pan s/gluten		
15		16	574 Kcal 21,61 Gr 0,44 AGS 13,97 Prot 79,80 HC Arroz con verduras 10T Tortilla francesa con calabacín 3 7 Lechuga con tomate 13  Fruta y pan s/gluten	17	415 Kcal 11,87 Gr 1,00 AGS 23,62 Prot 50,29 HC Brócoli con pavo 8 Cinta de lomo sajonia Patata panadera 13  Fruta y pan s/gluten		
22	718 Kcal 22,27 Gr 3,94 AGS 36,22 Prot 99,12 HC Arroz a la Charcutera 2-8  Merluza en salsa 4-10T  Guisantes rehogados Fruta y pan s/gluten	23	634 Kcal 29,11 Gr 1,87 AGS 28,65 Prot 52,24 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla francesa 3  Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan s/gluten	24	424 Kcal 17,94 Gr 1,06 AGS 22,61 Prot 60,78 HC Sopa de ave S/Gluten  Ragout de ternera en salsa  Arroz cocido Fruta y pan s/gluten	25	622 Kcal 23,36 Gr 1,25 AGS 18,93 Prot 82,83 HC Fideua de Verduras Sin gluten 10T Limanda rebozada Sin Gluten 3-4 7 Tomate aliñado Fruta y pan s/gluten
29	661 Kcal 24,30 Gr 0,87 AGS 21,15 Prot 88,57 HC Arroz caldoso con pollo  Tortilla de patata 3-13  Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan s/gluten	30	516 Kcal 23,16 Gr 1,38 AGS 22,88 Prot 46,26 HC Patatas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla empanada sin gluten / FS 3-4-8-14T Lechuga con remolacha 13 Fruta y pan s/gluten	31	638 Kcal 15,19 Gr 1,20 AGS 35,86 Prot 95,46 HC Espaguetis al ajillo Sin Gluten  Ragout de pollo 10T  Guisantes rehogados Fruta y pan s/gluten		

1 F o m D C F C f S m R A C F 6 0 M O C C U z A o C á F P z C U E m S m z A ó A U F

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	
1		2		3	750 Kcal 19,41 Gr 3,56 AGS 57,43 Prot 87,48 HC	4	730 Kcal 28,63 Gr 3,38 AGS 35,28 Prot 77,73 HC	5	700 Kcal 24,55 Gr 4,39 AGS 35,87 Prot 76,84 HC
					<b>Arroz con tomate</b>		<b>Sopa de cocido S/Gluten</b>		<b>Macarrones con tomate y bacon Sin Gluten</b>
					<b>Pollo asado</b>		<b>Complemento de cocido</b>		<b>Pescadilla con pimentón 4</b>
					<b>Champiñón al ajillo</b>		<b>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</b>		<b>Lechuga con remolacha 13</b>
					<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Yogur y pan s/gluten 2</b>
8	577 Kcal 32,00 Gr 1,91 AGS 17,80 Prot 51,03 HC	9	596 Kcal 14,67 Gr 0,62 AGS 29,64 Prot 82,12 HC	10	461 Kcal 14,40 Gr 0,45 AGS 35,64 Prot 53,04 HC	11	571 Kcal 19,22 Gr 2,85 AGS 31,76 Prot 55,59 HC	12	657 Kcal 20,04 Gr 3,61 AGS 31,65 Prot 77,51 HC
	<b>Crema de verduras 13</b>		<b>Paella de Verduras 10T</b>		<b>Judías verdes rehogadas</b>		<b>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</b>		<b>Macarrones con chorizo Sin Gluten</b>
	<b>Hamburguesa de ternera a la plancha</b>		<b>Bacalao con tomate 4-10T</b>		<b>Pollo en pepitoria sin huevo</b>		<b>Cinta de lomo a la plancha</b>		<b>Merluza con ajito y perejil 4</b>
	<b>Patatas fritas 13</b>		<b>Lechuga c/zanahoria 13</b>		<b>Guisantes rehogados</b>		<b>7 Lechuga con tomate 13</b>		<b>Calabacín salteado</b>
	<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Yogur y pan s/gluten 2</b>
15		16	594 Kcal 14,49 Gr 0,50 AGS 29,94 Prot 82,08 HC	17	415 Kcal 11,87 Gr 1,00 AGS 23,62 Prot 50,29 HC	18	730 Kcal 28,63 Gr 3,38 AGS 35,28 Prot 77,73 HC	19	533 Kcal 16,56 Gr 3,16 AGS 32,95 Prot 61,71 HC
			<b>Arroz con verduras 10T</b>		<b>Brócoli con pavo 8</b>		<b>Sopa de cocido S/Gluten</b>		<b>Patatas guisadas con carne 13</b>
			<b>Filete de pavo con tomate y orégano</b>		<b>Cinta de lomo sajonia</b>		<b>Complemento de cocido</b>		<b>Bacalao al horno 4</b>
			<b>7 Lechuga con tomate 13</b>		<b>Patata panadera 13</b>		<b>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</b>		<b>Pisto de verduras</b>
			<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Yogur y pan s/gluten 2</b>
22	718 Kcal 22,27 Gr 3,94 AGS 36,22 Prot 99,12 HC	23	652 Kcal 23,46 Gr 2,86 AGS 41,77 Prot 51,54 HC	24	424 Kcal 17,94 Gr 1,06 AGS 22,61 Prot 60,78 HC	25	519 Kcal 14,11 Gr 1,19 AGS 17,35 Prot 78,93 HC	26	592 Kcal 25,68 Gr 5,46 AGS 26,98 Prot 55,70 HC
	<b>Arroz a la Charcutera 2-8</b>		<b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b>		<b>Sopa de ave S/Gluten</b>		<b>Fideua de Verduras Sin gluten 10T</b>		<b>Garbanzos eco guisados con verduras 10T</b>
	<b>Merluza en salsa 4-10T</b>		<b>Cinta de lomo adobada</b>		<b>Ragout de ternera en salsa</b>		<b>Limanda a la plancha 4</b>		<b>Lacón a la gallega</b>
	<b>Guisantes rehogados</b>		<b>Lechuga con aceitunas 13</b>		<b>Arroz cocido</b>		<b>7 Tomate aliñado</b>		<b>Lechuga con maíz 13</b>
	<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Helado y pan s/gluten 2</b>
29	584 Kcal 15,32 Gr 0,85 AGS 26,43 Prot 80,65 HC	30	413 Kcal 13,36 Gr 0,54 AGS 21,44 Prot 43,49 HC	31	638 Kcal 15,19 Gr 1,20 AGS 35,86 Prot 95,46 HC				
	<b>Arroz caldoso con pollo</b>		<b>Patatas guisadas con verduras 10T-13</b>		<b>Espaguetis al ajillo Sin Gluten</b>				
	<b>Cinta de sajonia a la plancha</b>		<b>Pescadilla al horno 4</b>		<b>Ragout de pollo 10T</b>				
	<b>Lechuga c/zanahoria 13</b>		<b>Lechuga con remolacha 13</b>		<b>Guisantes rehogados</b>				
	<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>		<b>Fruta y pan s/gluten</b>				

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

1							
8	621 Kcal 31,65 Gr 7,21 AGS 19,64 Prot 65,51 HC	9	719 Kcal 16,61 Gr 0,32 AGS 37,23 Prot 100,79 HC	10	518 Kcal 14,05 Gr 0,31 AGS 37,71 Prot 66,51 HC		
Crema de verduras 13	Paella mixta 5-6-13	Judías verdes rehogadas	4	787 Kcal 28,28 Gr 3,24 AGS 37,35 Prot 91,21 HC	5	739 Kcal 24,17 Gr 4,25 AGS 37,75 Prot 86,44 HC	
Burguermeat a la plancha 1-8	Bacalao con tomate 4-10T	Pollo en pepitoria sin huevo	Complemento de cocido	Sopa de cocido S/Gluten	Macarrones con tomate y		
Patatas fritas 13	Lechuga c/zanahoria 13	Champiñón al ajillo	Repollo, patata y zanahoria	10T-13	bacon Sin Gluten		
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Pescadilla con pimenton 4		
					Lechuga con remolacha 13		
					Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T		
15	647 Kcal 16,13 Gr 0,48 AGS 42,10 Prot 80,10 HC	16	647 Kcal 16,13 Gr 0,48 AGS 42,10 Prot 80,10 HC	17	471 Kcal 11,52 Gr 0,86 AGS 25,69 Prot 63,76 HC	18	787 Kcal 28,28 Gr 3,24 AGS 37,35 Prot 91,21 HC
	Lentejas guisadas con jamón 1T	Brócoli con pavo 8	Sopa de cocido S/Gluten	19	572 Kcal 16,18 Gr 3,02 AGS 34,83 Prot 71,31 HC	20	787 Kcal 28,28 Gr 3,24 AGS 37,35 Prot 91,21 HC
	Filete de pavo con tomate y orégano	Cinta de lomo sajonia	Complemento de cocido	Patatas guisadas con carne 13	21	708 Kcal 23,11 Gr 2,72 AGS 43,83 Prot 65,01 HC	
	7 Lechuga con tomate 13	Patata panadera 13	Repollo, patata y zanahoria	Bacalao al horno 4	22	774 Kcal 21,92 Gr 3,80 AGS 38,28 Prot 112,59 HC	
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Pisto de verduras	23	708 Kcal 23,11 Gr 2,72 AGS 43,83 Prot 65,01 HC	
				Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	24	480 Kcal 17,59 Gr 0,92 AGS 24,68 Prot 74,26 HC	
					25	576 Kcal 13,76 Gr 1,05 AGS 19,41 Prot 92,41 HC	
					26	592 Kcal 25,68 Gr 5,46 AGS 26,98 Prot 55,70 HC	
					27	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					28	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					29	701 Kcal 21,04 Gr 1,71 AGS 35,77 Prot 79,51 HC	
					30	469 Kcal 13,01 Gr 0,40 AGS 23,51 Prot 56,96 HC	
					31	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					32	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					33	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					34	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					35	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					36	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					37	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					38	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					39	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					40	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					41	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					42	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					43	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					44	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					45	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					46	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					47	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					48	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					49	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					50	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					51	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					52	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					53	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					54	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					55	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					56	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					57	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					58	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					59	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					60	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					61	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					62	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					63	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					64	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					65	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					66	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					67	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					68	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					69	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					70	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					71	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					72	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					73	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					74	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					75	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					76	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					77	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					78	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					79	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					80	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					81	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					82	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					83	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					84	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					85	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					86	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					87	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					88	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					89	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					90	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					91	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					92	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					93	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					94	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					95	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					96	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					97	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					98	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					99	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	
					100	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC	

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		740 Kcal 23,72 Gr 3,42 AGS 59,83 Prot 69,13 HC	802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC	731 Kcal 23,87 Gr 3,77 AGS 41,23 Prot 81,58 HC
		Arroz tres delicias 3-5	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Macarrones con tomate y bacon 1-3T-8T-11T
		Pollo asado	Complemento de cocido	Pescadilla con pimentón 4
		Champiñón al ajillo	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Lechuga con remolacha 13
		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
621 Kcal 31,65 Gr 7,21 AGS 19,64 Prot 65,51 HC	719 Kcal 16,61 Gr 0,32 AGS 37,23 Prot 100,79 HC	550 Kcal 16,21 Gr 0,47 AGS 41,37 Prot 66,61 HC	699 Kcal 22,05 Gr 1,72 AGS 40,89 Prot 76,57 HC	780 Kcal 24,22 Gr 4,00 AGS 37,67 Prot 94,81 HC
Crema de verduras 13	Paella mixta 5-6-13	Judías verdes rehogadas	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13	Coditos con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T
Burguermeat a la plancha 1-8	Bacalao con tomate 4-10T	Pollo en pepitoria 3	Cinta de lomo a la madrileña 1	Merluza con ajito y perejil 4
Patatas fritas 13	Lechuga c/zanahoria 13	Guisantes rehogados	Lechuga con tomate 13	Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
	647 Kcal 16,13 Gr 0,48 AGS 42,10 Prot 80,10 HC	471 Kcal 11,52 Gr 0,86 AGS 25,69 Prot 63,76 HC	802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC	572 Kcal 16,18 Gr 3,02 AGS 34,83 Prot 71,31 HC
	Lentejas guisadas con jamón 1T	Brócoli con pavo 8	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Patatas guisadas con carne 13
	Filete de pavo con tomate y orégano	Cinta de lomo sajonia	Complemento de cocido	Bacalao al horno 4
	Lechuga con tomate 13	Patata panadera 13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Pisto de verduras
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
856 Kcal 24,84 Gr 4,40 AGS 36,46 Prot 129,35 HC	708 Kcal 23,11 Gr 2,72 AGS 43,83 Prot 65,01 HC	501 Kcal 19,24 Gr 0,92 AGS 27,53 Prot 72,66 HC	670 Kcal 22,40 Gr 0,53 AGS 24,52 Prot 91,58 HC	592 Kcal 25,68 Gr 5,46 AGS 26,98 Prot 55,70 HC
Arroz a la Charcutera 2-8	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T	Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T	Garbanzos eco guisados con verduras 10T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T	Cinta de lomo adobada	Ragout de ternera en salsa	Limanda rebozada 1-3-4	Lacón a la gallega
Guisantes rehogados	Lechuga con aceitunas 13	Arroz cocido	Tomate aliñado	Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Helado y pan s/gluten 2
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
701 Kcal 21,04 Gr 1,71 AGS 35,77 Prot 79,51 HC	577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC	688 Kcal 14,36 Gr 0,49 AGS 41,29 Prot 104,25 HC		
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T	Patatas guisadas con verduras 10T-13	Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T		
Cinta de sajonia a la plancha	Pescadilla empanada 1-3-4-8T-12T	Ragout de pollo 10T		
Lechuga c/zanahoria 13	Lechuga con remolacha 13	Guisantes rehogados		
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T		

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>
<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>
<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p>El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.</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

1		2	3	4	5
			628 Kcal 19,56 Gr 0,00 AGS 17,55 Prot 98,25 HC	479 Kcal 20,31 Gr 3,07 AGS 21,54 Prot 48,90 HC	701 Kcal 23,99 Gr 4,25 AGS 36,81 Prot 78,04 HC
			<b>Arroz con tomate</b>	<b>Sopa de ave S/Gluten</b>	<b>Macarrones con tomate y bacon Sin Gluten</b>
			<b>Tortilla de patata con calabacín 3</b>	<b>Compl. de cocido sin garbanzos</b>	<b>Pescadilla con pimentón 4</b>
			<b>Champiñón al ajillo</b>	<b>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</b>	<b>Lechuga con remolacha 13</b>
			<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Yogur y pan. 1-2</b>
8	8	9	10	11	12
513 Kcal 21,53 Gr 3,27 AGS 25,84 Prot 52,40 HC	663 Kcal 16,40 Gr 0,32 AGS 36,10 Prot 88,52 HC	467 Kcal 17,11 Gr 0,47 AGS 33,00 Prot 43,55 HC	419 Kcal 19,76 Gr 0,35 AGS 13,63 Prot 43,79 HC	749 Kcal 24,34 Gr 4,48 AGS 33,25 Prot 91,27 HC	
<b>Crema de verduras 13</b>	<b>Paella mixta 5-6-13</b>	<b>Crema de zanahoria 13</b>	<b>Patatas guisadas con verduras 10T-13</b>	<b>Macarrones con chorizo Sin Gluten</b>	
<b>Hamburguesa de ternera casera 13</b>	<b>Bacalao con tomate 4-10T</b>	<b>Pollo en pepitoria 3</b>	<b>Tortilla francesa 3</b>	<b>Merluza con ajito y perejil 4</b>	
<b>Patatas fritas 13</b>	<b>Lechuga c/zanahoria 13</b>	<b>Calabacín salteado</b>	<b>7 Lechuga con tomate 13</b>	<b>Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T</b>	
<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Yogur y pan. 1-2</b>	
15	16	17	18	19	
	575 Kcal 21,05 Gr 0,30 AGS 14,91 Prot 81,00 HC	400 Kcal 11,11 Gr 0,80 AGS 22,16 Prot 50,29 HC	479 Kcal 20,31 Gr 3,07 AGS 21,54 Prot 48,90 HC	534 Kcal 16,00 Gr 3,02 AGS 33,89 Prot 62,91 HC	
	<b>Arroz con verduras 10T</b>	<b>Brócoli rehogado</b>	<b>Sopa de ave S/Gluten</b>	<b>Patatas guisadas con carne 13</b>	
	<b>Tortilla francesa con calabacín 3</b>	<b>Cinta de lomo sajonia</b>	<b>Compl. de cocido sin garbanzos</b>	<b>Bacalao al horno 4</b>	
	<b>7 Lechuga con tomate 13</b>	<b>Patata panadera 13</b>	<b>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</b>	<b>Pisto de verduras</b>	
	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Yogur y pan. 1-2</b>	
22	23	24	25	26	
666 Kcal 13,40 Gr 1,25 AGS 25,61 Prot 113,81 HC	425 Kcal 23,18 Gr 0,61 AGS 14,29 Prot 36,48 HC	425 Kcal 17,38 Gr 0,92 AGS 23,55 Prot 61,98 HC	612 Kcal 22,57 Gr 1,10 AGS 19,22 Prot 82,17 HC	459 Kcal 22,06 Gr 5,46 AGS 17,35 Prot 40,71 HC	
<b>Arroz con tomate</b>	<b>7 Crema de calabacín 13</b>	<b>Sopa de ave S/Gluten</b>	<b>Fideua de Verduras Sin gluten ni Legumbre 10T</b>	<b>Patatas guisadas con verduras 10T-13</b>	
<b>Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T</b>	<b>Tortilla francesa 3</b>	<b>Ragout de ternera en salsa</b>	<b>Limanda rebozada 1-3-4</b>	<b>Lacón a la gallega</b>	
<b>Patata cuadro 13</b>	<b>Lechuga con aceitunas 13</b>	<b>Arroz cocido</b>	<b>7 Tomate aliñado</b>	<b>Lechuga con maíz 13</b>	
<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Helado y pan s/gluten 2</b>	
29	30	31			
629 Kcal 22,50 Gr 0,65 AGS 16,41 Prot 90,27 HC	414 Kcal 12,80 Gr 0,40 AGS 22,38 Prot 44,69 HC	569 Kcal 14,06 Gr 1,06 AGS 29,16 Prot 79,50 HC			
<b>Arroz caldoso con verduras</b>	<b>Patatas guisadas con verduras 10T-13</b>	<b>Espaguetis al ajillo Sin Gluten</b>			
<b>Tortilla de patata 3-13</b>	<b>Pescadilla al horno 4</b>	<b>Ragout de pollo 10T</b>			
<b>Lechuga c/zanahoria 13</b>	<b>Lechuga con remolacha 13</b>	<b>Calabacín salteado</b>			
<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>	<b>Fruta y pan. 1</b>			

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
				<b>617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01 Prot 78,69 HC</b>	<b>802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC</b>	<b>731 Kcal 23,87 Gr 3,77 AGS 41,23 Prot 81,58 HC</b>
				Arroz tres delicias 3-5	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Macarrones con tomate y bacon 1-3T-8T-11T
				Tortilla de patata con calabacín 3	Complemento de cocido	Pescadilla con pimentón 4
				Champiñón al ajillo	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Lechuga con remolacha 13
				Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>		
<b>621 Kcal 31,65 Gr 7,21 AGS 19,64 Prot 65,51 HC</b>	<b>719 Kcal 16,61 Gr 0,32 AGS 37,23 Prot 100,79 HC</b>	<b>550 Kcal 16,21 Gr 0,47 AGS 41,37 Prot 66,61 HC</b>	<b>596 Kcal 21,18 Gr 0,71 AGS 27,73 Prot 70,62 HC</b>	<b>780 Kcal 24,22 Gr 4,00 AGS 37,67 Prot 94,81 HC</b>		
Crema de verduras 13	Paella mixta 5-6-13	Judías verdes rehogadas	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13	Coditos con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T		
Burguermeat a la plancha 1-8	Bacalao con tomate 4-10T	Pollo en pepitoria 3	Tortilla francesa con york 3-8	Merluza con ajito y perejil 4		
Patatas fritas 13	Lechuga c/zanahoria 13	Guisantes rehogados	Lechuga con tomate 13	Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T		
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>		
	<b>630 Kcal 21,26 Gr 0,30 AGS 16,04 Prot 93,28 HC</b>	<b>471 Kcal 11,52 Gr 0,86 AGS 25,69 Prot 63,76 HC</b>	<b>802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC</b>	<b>572 Kcal 16,18 Gr 3,02 AGS 34,83 Prot 71,31 HC</b>		
	Arroz con verduras 10T	Brócoli con pavo 8	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Patatas guisadas con carne 13		
	Tortilla francesa con calabacín 3	Cinta de lomo sajonia	Complemento de cocido	Bacalao al horno 4		
	Lechuga con tomate 13	Patata panadera 13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Pisto de verduras		
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T		
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>		
<b>856 Kcal 24,84 Gr 4,40 AGS 36,46 Prot 129,35 HC</b>	<b>690 Kcal 28,76 Gr 1,73 AGS 30,72 Prot 65,71 HC</b>	<b>501 Kcal 19,24 Gr 0,92 AGS 27,53 Prot 72,66 HC</b>	<b>670 Kcal 22,40 Gr 0,53 AGS 24,52 Prot 91,58 HC</b>	<b>592 Kcal 25,68 Gr 5,46 AGS 26,98 Prot 55,70 HC</b>		
Arroz a la Charcutera 2-8	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T	Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T	Garbanzos eco guisados con verduras 10T		
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T	Tortilla francesa 3	Ragout de ternera en salsa	Limanda rebozada 1-3-4	Lacón a la gallega		
Guisantes rehogados	Lechuga con aceitunas 13	Arroz cocido	Tomate aliñado	Lechuga con maíz 13		
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Helado y pan s/gluten 2		
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
<b>717 Kcal 23,95 Gr 0,73 AGS 23,22 Prot 102,04 HC</b>	<b>577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC</b>	<b>688 Kcal 14,36 Gr 0,49 AGS 41,29 Prot 104,25 HC</b>				
Arroz caldoso con pollo	Patatas guisadas con verduras 10T-13	Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T				
Tortilla de patata 3-13	Pescadilla empanada 1-3-4-8T-12T	Ragout de pollo 10T				
Lechuga c/zanahoria 13	Lechuga con remolacha 13	Guisantes rehogados				
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T				

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>			
				<b>Arroz tres delicias</b> 3-5	<b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-11T	<b>Macarrones con tomate y bacon</b> 1-3T-8T-11T			
				<b>Tortilla de patata con calabacín</b> 3	<b>Complemento de cocido</b>	<b>Pescadilla con pimentón</b> 4			
				<b>Champiñón al ajillo</b>	<b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13	<b>Lechuga con remolacha</b> 13			
				<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-9T-12T			
<b>8</b>	<b>559 Kcal 31,40 Gr 7,21 AGS 18,13 Prot 51,94 HC</b>	<b>9</b>	<b>656 Kcal 16,36 Gr 0,32 AGS 35,72 Prot 87,22 HC</b>	<b>10</b>	<b>488 Kcal 15,96 Gr 0,47 AGS 39,86 Prot 53,04 HC</b>	<b>11</b>	<b>534 Kcal 20,94 Gr 0,71 AGS 26,22 Prot 57,04 HC</b>	<b>12</b>	<b>780 Kcal 24,22 Gr 4,00 AGS 37,67 Prot 94,81 HC</b>
<b>Crema de verduras</b> 13		<b>Paella mixta</b> 5-6-13		<b>Judías verdes rehogadas</b>		<b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> 10T-13		<b>Coditos con tomate y chorizo</b> 1-3T-8T-11T	
<b>Burguermeat a la plancha</b> 1-8		<b>Bacalao con tomate</b> 4-10T		<b>Pollo en pepitoria</b> 3		<b>Tortilla francesa con york</b> 3-8		<b>Merluza con ajito y perejil</b> 4	
<b>Patatas fritas</b> 13		<b>Lechuga c/zanahoria</b> 13		<b>Guisantes rehogados</b>		<b>Lechuga con tomate</b> 13		<b>Calabacín rebozado</b> 1-2T-4T-5T-6T	
<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-9T-12T	
<b>15</b>		<b>16</b>	<b>564 Kcal 23,01 Gr 0,42 AGS 24,62 Prot 64,24 HC</b>	<b>17</b>	<b>409 Kcal 11,28 Gr 0,86 AGS 24,19 Prot 50,19 HC</b>	<b>18</b>	<b>740 Kcal 29,33 Gr 3,17 AGS 38,33 Prot 76,03 HC</b>	<b>19</b>	<b>572 Kcal 16,18 Gr 3,02 AGS 34,83 Prot 71,31 HC</b>
		<b>Lentejas guisadas con jamón</b> 1T		<b>Brócoli con pavo</b> 8		<b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-11T		<b>Patatas guisadas con carne</b> 13	
		<b>Tortilla francesa con calabacín</b> 3		<b>Cinta de lomo sajonia</b>		<b>Complemento de cocido</b>		<b>Bacalao al horno</b> 4	
		<b>Lechuga con tomate</b> 13		<b>Patata panadera</b> 13		<b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13		<b>Pisto de verduras</b>	
		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-9T-12T	
<b>22</b>	<b>794 Kcal 24,59 Gr 4,40 AGS 34,96 Prot 115,78 HC</b>	<b>23</b>	<b>628 Kcal 28,51 Gr 1,73 AGS 29,21 Prot 52,14 HC</b>	<b>24</b>	<b>438 Kcal 19,00 Gr 0,92 AGS 26,02 Prot 59,08 HC</b>	<b>25</b>	<b>607 Kcal 22,15 Gr 0,53 AGS 23,02 Prot 78,00 HC</b>	<b>26</b>	<b>592 Kcal 25,68 Gr 5,46 AGS 26,98 Prot 55,70 HC</b>
<b>Arroz a la Charcutera</b> 2-8		<b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b>		<b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T-8T-11T		<b>Fideua de Verduras</b> 1-3T-8T-10T-11T		<b>Garbanzos eco guisados con verduras</b> 10T	
<b>Albóndigas de pescado en salsa</b> 1-2T-3T-4-6-10T		<b>Tortilla francesa</b> 3		<b>Ragout de ternera en salsa</b>		<b>Limanda rebozada</b> 1-3-4		<b>Lacón a la gallega</b>	
<b>Guisantes rehogados</b>		<b>Lechuga con aceitunas</b> 13		<b>Arroz cocido</b>		<b>Tomate aliñado</b>		<b>Lechuga con maíz</b> 13	
<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Helado y pan s/gluten</b> 2	
<b>29</b>	<b>715 Kcal 29,78 Gr 1,73 AGS 28,98 Prot 73,85 HC</b>	<b>30</b>	<b>515 Kcal 21,96 Gr 0,95 AGS 23,82 Prot 48,51 HC</b>	<b>31</b>	<b>625 Kcal 14,11 Gr 0,49 AGS 39,78 Prot 90,68 HC</b>				
<b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-10T		<b>Patatas guisadas con verduras</b> 10T-13		<b>Espaguetis al ajillo</b> 1-3T-8T-11T					
<b>Tortilla de patata</b> 3-13		<b>Pescadilla empanada</b> 1-3-4-8T-12T		<b>Ragout de pollo</b> 10T					
<b>Lechuga c/zanahoria</b> 13		<b>Lechuga con remolacha</b> 13		<b>Guisantes rehogados</b>					
<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T		<b>Fruta pelada y pan</b> 1-8T-9T-12T					

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			<b>Arroz con tomate</b>	<b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-11T	<b>Macarrones con tomate y bacon</b> 1-3T-8T-11T
			<b>Tortilla de patata con calabacín</b> 3	<b>Complemento de cocido</b>	<b>Pescadilla con pimentón</b> 4
			<b>Champiñón al ajillo</b>	<b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13	<b>Lechuga con remolacha</b> 13
			<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Yogur y pan.</b> 1-2
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
<b>Crema de verduras</b> 13	<b>Paella de Verduras</b> 10T	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> 10T-13	<b>Coditos con tomate y chorizo</b> 1-3T-8T-11T	
<b>Burguermeat a la plancha</b> 1-8	<b>Bacalao con tomate</b> 4-10T	<b>Pollo en pepitoria</b> 3	<b>Tortilla francesa con york</b> 3-8	<b>Merluza con ajito y perejil</b> 4	
<b>Patatas fritas</b> 13	<b>Lechuga c/zanahoria</b> 13	<b>Guisantes rehogados</b>	<b>Lechuga con tomate</b> 13	<b>Calabacín salteado</b>	
<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Yogur y pan.</b> 1-2	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	<b>Lentejas guisadas con jamón</b> 1T	<b>Brócoli con pavo</b> 8	<b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-11T	<b>Patatas guisadas con carne</b> 13	
	<b>Tortilla francesa con calabacín</b> 3	<b>Cinta de lomo sajonia</b>	<b>Complemento de cocido</b>	<b>Bacalao al horno</b> 4	
	<b>Lechuga con tomate</b> 13	<b>Patata panadera</b> 13	<b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13	<b>Pisto de verduras</b>	
	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Yogur y pan.</b> 1-2	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>Arroz a la Charcutera</b> 2-8	<b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b>	<b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T-8T-11T	<b>Fideua de Verduras</b> 1-3T-8T-10T-11T	<b>Garbanzos eco guisados con verduras</b> 10T	
<b>Merluza en salsa</b> 4-10T	<b>Tortilla francesa</b> 3	<b>Ragout de ternera en salsa</b>	<b>Limanda rebozada</b> 1-3-4	<b>Lacón a la gallega</b>	
<b>Guisantes rehogados</b>	<b>Lechuga con aceitunas</b> 13	<b>Arroz cocido</b>	<b>Tomate aliñado</b>	<b>Lechuga con maíz</b> 13	
<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Helado y pan s/gluten</b> 2	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-10T	<b>Patatas guisadas con verduras</b> 10T-13	<b>Espaguetis al ajillo</b> 1-3T-8T-11T			
<b>Tortilla de patata</b> 3-13	<b>Pescadilla empanada sin gluten / FS</b> 3-4-8-14T	<b>Ragout de pollo</b> 10T			
<b>Lechuga c/zanahoria</b> 13	<b>Lechuga con remolacha</b> 13	<b>Guisantes rehogados</b>			
<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1	<b>Fruta y pan.</b> 1			

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			<b>617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01 Prot 78,69 HC</b>	<b>802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC</b>	<b>721 Kcal 21,66 Gr 3,61 AGS 43,21 Prot 82,36 HC</b>
			Arroz tres delicias 3-5	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Macarrones con tomate y bacon 1-3T-8T-11T
			Tortilla de patata con calabacín 3	Complemento de cocido	Filete de pavo con ajo y perejil
			Champiñón al ajillo	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Lechuga con remolacha 13
			Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
<b>621 Kcal 31,65 Gr 7,21 AGS 19,64 Prot 65,51 HC</b>	<b>698 Kcal 15,88 Gr 0,44 AGS 36,00 Prot 97,91 HC</b>	<b>550 Kcal 16,21 Gr 0,47 AGS 41,37 Prot 66,61 HC</b>	<b>596 Kcal 21,18 Gr 0,71 AGS 27,73 Prot 70,62 HC</b>	<b>715 Kcal 21,64 Gr 3,85 AGS 37,84 Prot 83,13 HC</b>	
Crema de verduras 13	Paella mixta 5-6-13	Judías verdes rehogadas	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13	Coditos con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T	
Burguermeat a la plancha 1-8	Filete de pavo a la plancha	Pollo en pepitoria 3	Tortilla francesa con york 3-8	Filete de pollo al limón	
Patatas fritas 13	Lechuga c/zanahoria 13	Guisantes rehogados	Lechuga con tomate 13	Calabacín salteado	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	<b>627 Kcal 23,25 Gr 0,42 AGS 26,13 Prot 77,82 HC</b>	<b>471 Kcal 11,52 Gr 0,86 AGS 25,69 Prot 63,76 HC</b>	<b>802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC</b>	<b>625 Kcal 19,34 Gr 3,16 AGS 38,98 Prot 73,13 HC</b>	
	Lentejas guisadas con jamón 1T	Brócoli con pavo 8	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Patatas guisadas con carne 13	
	Tortilla francesa con calabacín 3	Cinta de lomo sajonia	Complemento de cocido	Pollo al ajillo	
	Lechuga con tomate 13	Patata panadera 13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Pisto de verduras	
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>806 Kcal 25,13 Gr 4,66 AGS 39,02 Prot 112,66 HC</b>	<b>690 Kcal 28,76 Gr 1,73 AGS 30,72 Prot 65,71 HC</b>	<b>501 Kcal 19,24 Gr 0,92 AGS 27,53 Prot 72,66 HC</b>	<b>616 Kcal 15,74 Gr 1,74 AGS 30,32 Prot 87,73 HC</b>	<b>592 Kcal 25,68 Gr 5,46 AGS 26,98 Prot 55,70 HC</b>	
Arroz a la Charcutera 2-8	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T	Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T	Garbanzos eco guisados con verduras 10T	
Filete de pollo al limón	Tortilla francesa 3	Ragout de ternera en salsa	Filete de pollo a la plancha	Lacón a la gallega	
Guisantes rehogados	Lechuga con aceitunas 13	Arroz cocido	Tomate aliñado	Lechuga con maíz 13	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Helado y pan s/gluten 2	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>777 Kcal 30,02 Gr 1,73 AGS 30,49 Prot 87,43 HC</b>	<b>546 Kcal 18,19 Gr 1,80 AGS 28,71 Prot 60,54 HC</b>	<b>688 Kcal 14,36 Gr 0,49 AGS 41,29 Prot 104,25 HC</b>			
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T	Patatas guisadas con verduras 10T-13	Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T			
Tortilla de patata 3-13	Filete de ternera en salsa	Ragout de pollo 10T			
Lechuga c/zanahoria 13	Lechuga con remolacha 13	Guisantes rehogados			
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T			

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			<b>Arroz tres delicias 3-5</b>	<b>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</b>	<b>Macarrones con tomate y bacon 1-3T-8T-11T</b>
			<b>Tortilla de patata con calabacín 3</b>	<b>Complemento de cocido</b>	<b>Filete de pavo con ajito y perejil</b>
			<b>Champiñón al ajillo</b>	<b>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</b>	<b>Lechuga con remolacha 13</b>
			<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
<b>Crema de verduras 13</b>	<b>Paella mixta 5-6-13</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13</b>	<b>Coditos con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T</b>	
<b>Burguermeat a la plancha 1-8</b>	<b>Filete de pavo a la plancha</b>	<b>Pollo en pepitoria 3</b>	<b>Tortilla francesa con york 3-8</b>	<b>Filete de pollo al limón</b>	
<b>Patatas fritas 13</b>	<b>Lechuga c/zanahoria 13</b>	<b>Guisantes rehogados</b>	<b>Lechuga con tomate 13</b>	<b>Calabacín salteado</b>	
<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</b>	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	<b>Lentejas guisadas con jamón 1T</b>	<b>Brócoli con pavo 8</b>	<b>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</b>	<b>Patatas guisadas con carne 13</b>	
	<b>Tortilla francesa con calabacín 3</b>	<b>Cinta de lomo sajonia</b>	<b>Complemento de cocido</b>	<b>Pollo al ajillo</b>	
	<b>Lechuga con tomate 13</b>	<b>Patata panadera 13</b>	<b>Repollo, patata y zanahoria 10T-13</b>	<b>Pisto de verduras</b>	
	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T</b>	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>Arroz a la Charcutera 2-8</b>	<b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b>	<b>Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T</b>	<b>Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T</b>	<b>Garbanzos eco guisados con verduras 10T</b>	
<b>Filete de pollo al limón</b>	<b>Tortilla francesa 3</b>	<b>Ragout de ternera en salsa</b>	<b>Filete de pollo a la plancha</b>	<b>Lacón a la gallega</b>	
<b>Guisantes rehogados</b>	<b>Lechuga con aceitunas 13</b>	<b>Arroz cocido</b>	<b>Tomate aliñado</b>	<b>Lechuga con maíz 13</b>	
<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Helado y pan s/gluten 2</b>	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T</b>	<b>Patatas guisadas con verduras 10T-13</b>	<b>Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T</b>			
<b>Tortilla de patata 3-13</b>	<b>Filete de ternera en salsa</b>	<b>Ragout de pollo 10T</b>			
<b>Lechuga c/zanahoria 13</b>	<b>Lechuga con remolacha 13</b>	<b>Guisantes rehogados</b>			
<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>	<b>Fruta y pan 1-8T-9T-12T</b>			

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			<b>617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01 Prot 78,69 HC</b> Arroz tres delicias 3-5  Tortilla de patata con calabacín 3 Champiñón al ajillo  Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC</b> Sopa de cocido 1-3T-8T-11T  Complemento de cocido  Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>665 Kcal 23,41 Gr 2,69 AGS 41,57 Prot 63,74 HC</b> Macarrones con tomate y bacon 1-3T-8T-11T Pescadilla con pimentón 4  Lechuga con remolacha 13 Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
<b>621 Kcal 31,65 Gr 7,21 AGS 19,64 Prot 65,51 HC</b> Crema de verduras 13  Burguermeat a la plancha 1-8 Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>719 Kcal 16,61 Gr 0,32 AGS 37,23 Prot 100,79 HC</b> Paella mixta 5-6-13  Bacalao con tomate 4-10T Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>550 Kcal 16,21 Gr 0,47 AGS 41,37 Prot 66,61 HC</b> Judías verdes rehogadas  Pollo en pepitoria 3 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>596 Kcal 21,18 Gr 0,71 AGS 27,73 Prot 70,62 HC</b> Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla francesa con york 3-8 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>622 Kcal 18,90 Gr 1,91 AGS 37,35 Prot 64,41 HC</b> Coditos con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T Merluza con ajito y perejil 4 Calabacín salteado Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	<b>627 Kcal 23,25 Gr 0,42 AGS 26,13 Prot 77,82 HC</b> Lentejas guisadas con jamón 1T Tortilla francesa con calabacín 3 Lechuga con tomate 13  Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>471 Kcal 11,52 Gr 0,86 AGS 25,69 Prot 63,76 HC</b> Brócoli con pavo 8 Cinta de lomo sajonia Patata panadera 13  Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC</b> Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>506 Kcal 15,72 Gr 1,94 AGS 35,17 Prot 53,47 HC</b> Patatas guisadas con carne 13 Bacalao al horno 4 Pisto de verduras  Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>637 Kcal 9,20 Gr 0,40 AGS 35,14 Prot 113,73 HC</b> Arroz con tomate  Merluza en salsa 4-10T Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>690 Kcal 28,76 Gr 1,73 AGS 30,72 Prot 65,71 HC</b> Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla francesa 3 Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>501 Kcal 19,24 Gr 0,92 AGS 27,53 Prot 72,66 HC</b> Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Ragout de ternera en salsa Arroz cocido Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>670 Kcal 22,40 Gr 0,53 AGS 24,52 Prot 91,58 HC</b> Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T Limanda rebozada 1-3-4 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>629 Kcal 21,61 Gr 2,04 AGS 27,73 Prot 74,22 HC</b> Garbanzos eco guisados con verduras 10T Lacón a la gallega Lechuga con maíz 13 Gelatina y pan 1-8T-9T-12T	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>777 Kcal 30,02 Gr 1,73 AGS 30,49 Prot 87,43 HC</b> Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC</b> Patatas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla empanada 1-3-4-8T-12T Lechuga con remolacha 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	<b>688 Kcal 14,36 Gr 0,49 AGS 41,29 Prot 104,25 HC</b> Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T  Ragout de pollo 10T Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T			

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			561 Kcal 24,22 Gr 0,00 AGS 17,88 Prot 66,42 HC	747 Kcal 29,36 Gr 3,17 AGS 38,70 Prot 77,33 HC	665 Kcal 21,17 Gr 2,33 AGS 37,21 Prot 74,28 HC
			Arroz tres delicias 3-5	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Macarrones con tomate y bacon 1-3T-8T-11T
			Tortilla de patata con calabacín 3	Complemento de cocido	Pescadilla con pimentón 4
			Champiñón al ajillo	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Lechuga con remolacha 13
			Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta pan y beb. soja. 1-8
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
565 Kcal 31,44 Gr 7,21 AGS 18,51 Prot 53,24 HC	663 Kcal 16,40 Gr 0,32 AGS 36,10 Prot 88,52 HC	494 Kcal 16,00 Gr 0,47 AGS 40,24 Prot 54,34 HC	541 Kcal 20,98 Gr 0,71 AGS 26,60 Prot 58,34 HC	622 Kcal 16,66 Gr 1,55 AGS 32,98 Prot 74,95 HC	
Crema de verduras 13	Paella mixta 5-6-13	Judías verdes rehogadas	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13	Coditos con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T	
Burguermeat a la plancha 1-8	Bacalao con tomate 4-10T	Pollo en pepitoria 3	Tortilla francesa con york 3-8	Merluza con ajito y perejil 4	
Patatas fritas 13	Lechuga c/zanahoria 13	Guisantes rehogados	Lechuga con tomate 13	Calabacín salteado	
Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta pan y beb. soja. 1-8	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	571 Kcal 23,04 Gr 0,42 AGS 25,00 Prot 65,54 HC	416 Kcal 11,31 Gr 0,86 AGS 24,56 Prot 51,49 HC	747 Kcal 29,36 Gr 3,17 AGS 38,70 Prot 77,33 HC	506 Kcal 13,48 Gr 1,58 AGS 30,81 Prot 64,01 HC	
	Lentejas guisadas con jamón 1T	Brócoli con pavo 8	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Patatas guisadas con carne 13	
	Tortilla francesa con calabacín 3	Cinta de lomo sajonia	Complemento de cocido	Bacalao al horno 4	
	Lechuga con tomate 13	Patata panadera 13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Pisto de verduras	
	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta pan y beb. soja. 1-8	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
581 Kcal 8,99 Gr 0,40 AGS 34,01 Prot 101,45 HC	635 Kcal 28,55 Gr 1,73 AGS 29,59 Prot 53,44 HC	445 Kcal 19,03 Gr 0,92 AGS 26,40 Prot 60,38 HC	614 Kcal 22,19 Gr 0,53 AGS 23,40 Prot 79,30 HC	591 Kcal 21,43 Gr 2,04 AGS 26,79 Prot 65,82 HC	
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T	Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T	Garbanzos eco guisados con verduras 10T	
Merluza en salsa 4-10T	Tortilla francesa 3	Ragout de ternera en salsa	Limanda rebozada 1-3-4	Lacón a la gallega	
Guisantes rehogados	Lechuga con aceitunas 13	Arroz cocido	Tomate aliñado	Lechuga con maíz 13	
Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Gelatina y pan. 1	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
722 Kcal 29,81 Gr 1,73 AGS 29,36 Prot 75,15 HC	517 Kcal 22,60 Gr 1,24 AGS 23,82 Prot 47,46 HC	632 Kcal 14,15 Gr 0,49 AGS 40,16 Prot 91,98 HC			
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T	Patatas guisadas con verduras 10T-13	Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T			
Tortilla de patata 3-13	Pescadilla empanada sin gluten / FS 3-4-8-14T	Ragout de pollo 10T			
Lechuga c/zanahoria 13	Lechuga con remolacha 13	Guisantes rehogados			
Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1			

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

1					
8	621 Kcal 31,65 Gr 7,21 AGS 19,64 Prot 65,51 HC	9	719 Kcal 16,61 Gr 0,32 AGS 37,23 Prot 100,79 HC	10	518 Kcal 14,05 Gr 0,31 AGS 37,71 Prot 66,51 HC
Crema de verduras 13		Paella mixta 5-6-13		Judías verdes rehogadas	
Burgermeat a la plancha 1-8		Bacalao con tomate 4-10T		Pollo en pepitoria sin huevo	
Patatas fritas 13		Lechuga c/zanahoria 13		Champiñón al ajillo	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	
15		16	647 Kcal 16,13 Gr 0,48 AGS 42,10 Prot 80,10 HC	17	471 Kcal 11,52 Gr 0,86 AGS 25,69 Prot 63,76 HC
		Lentejas guisadas con jamón 1T		Brócoli con pavo 8	
		Filete de pavo con tomate y orégano		Cinta de lomo sajonia	
		7 Lechuga con tomate 13		Patata panadera 13	
		Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	
22	637 Kcal 9,20 Gr 0,40 AGS 35,14 Prot 113,73 HC	23	708 Kcal 23,11 Gr 2,72 AGS 43,83 Prot 65,01 HC	24	480 Kcal 17,59 Gr 0,92 AGS 24,68 Prot 74,26 HC
Arroz con tomate		Alubias blancas estofadas con chorizo		Sopa de ave S/Gluten	
Merluza en salsa 4-10T		Cinta de lomo adobada		Ragout de ternera en salsa	
Guisantes rehogados		Lechuga con aceitunas 13		Arroz cocido	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	
29	701 Kcal 21,04 Gr 1,71 AGS 35,77 Prot 79,51 HC	30	469 Kcal 13,01 Gr 0,40 AGS 23,51 Prot 56,96 HC	31	695 Kcal 14,84 Gr 1,06 AGS 37,93 Prot 108,93 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T		Patatas guisadas con verduras 10T-13		Espaguetis al ajillo Sin Gluten	
Cinta de sajonia a la plancha		Pescadilla al horno 4		Ragout de pollo 10T	
Lechuga c/zanahoria 13		Lechuga con remolacha 13		Guisantes rehogados	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T		Fruta y pan 1-8T-9T-12T	

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

1		2	3	4	5
			617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01 Prot 78,69 HC	802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC	708 Kcal 22,97 Gr 3,77 AGS 39,31 Prot 78,58 HC
			Arroz tres delicias 3-5	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Macarrones salteados con bacon 1-3T-8T-11T
			Tortilla de patata con calabacín 3	Complemento de cocido	Pescadilla con pimentón 4
			Champiñón al ajillo	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Lechuga con remolacha 13
			Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
8	9	10	11	12	
621 Kcal 31,65 Gr 7,21 AGS 19,64 Prot 65,51 HC	678 Kcal 15,00 Gr 0,28 AGS 32,63 Prot 98,39 HC	550 Kcal 16,21 Gr 0,47 AGS 41,37 Prot 66,61 HC	596 Kcal 21,18 Gr 0,71 AGS 27,73 Prot 70,62 HC	757 Kcal 23,32 Gr 4,00 AGS 35,75 Prot 91,81 HC	
Crema de verduras 13	Paella mixta 5-6-13	Judías verdes rehogadas	Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13	Coditos salteados con chorizo 1-3T-8T-11T	
Burguermeat a la plancha 1-8	Bacalao al horno 4	Pollo en pepitoria 3	Tortilla francesa con york 3-8	Merluza con ajito y perejil 4	
Patatas fritas 13	Lechuga c/zanahoria 13	Guisantes rehogados	Lechuga con tomate 13	Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	
15	16	17	18	19	
	627 Kcal 23,25 Gr 0,42 AGS 26,13 Prot 77,82 HC	471 Kcal 11,52 Gr 0,86 AGS 25,69 Prot 63,76 HC	802 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 39,83 Prot 89,61 HC	475 Kcal 14,76 Gr 1,61 AGS 27,88 Prot 50,94 HC	
	Lentejas guisadas con jamón 1T	Brócoli con pavo 8	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Patatas guisadas con verduras 10T-13	
	Tortilla francesa con calabacín 3	Cinta de lomo sajonia	Complemento de cocido	Bacalao al horno 4	
	Lechuga con tomate 13	Patata panadera 13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	Lechuga c/zanahoria 13	
	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T	
22	23	24	25	26	
838 Kcal 24,22 Gr 4,40 AGS 35,08 Prot 126,99 HC	690 Kcal 28,76 Gr 1,73 AGS 30,72 Prot 65,71 HC	503 Kcal 18,95 Gr 0,92 AGS 27,11 Prot 73,92 HC	670 Kcal 22,40 Gr 0,53 AGS 24,52 Prot 91,58 HC	592 Kcal 25,68 Gr 5,46 AGS 26,98 Prot 55,70 HC	
Arroz a la Charcutera 2-8	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T	Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T	Garbanzos eco guisados con verduras 10T	
Albóndigas de pescado en salsa s/tomate 1-2T-3T-4-6-10T	Tortilla francesa 3	Ragout de ternera sin tomate	Limanda rebozada 1-3-4	Lacón a la gallega	
Guisantes rehogados	Lechuga con aceitunas 13	Arroz cocido	Tomate aliñado	Lechuga con maíz 13	
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Helado y pan s/gluten 2	
29	30	31			
777 Kcal 30,02 Gr 1,73 AGS 30,49 Prot 87,43 HC	577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC	688 Kcal 14,36 Gr 0,49 AGS 41,29 Prot 104,25 HC			
Lentejas estofadas con chorizo 1T-10T	Patatas guisadas con verduras 10T-13	Espaguetis al ajillo 1-3T-8T-11T			
Tortilla de patata 3-13	Pescadilla empanada 1-3-4-8T-12T	Ragout de pollo 10T			
Lechuga c/zanahoria 13	Lechuga con remolacha 13	Guisantes rehogados			
Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T	Fruta y pan 1-8T-9T-12T			

El día 26 celebramos el DÍA NACIONAL SIN GLUTEN con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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