

- 6** **753 Kcal 26,43 Gr 0,76 AGS 25,21 Prot 104,06 HC**  
**Paella de Pollo** / Paella with vegetables and chicken  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 13** **673 Kcal 30,64 Gr 6,63 AGS 22,27 Prot 76,36 HC**  
**Judías verdes rehogadas con tomate** / Sauteed greenbeans with tomato sauce 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 20** **681 Kcal 18,62 Gr 1,55 AGS 18,08 Prot 103,69 HC**  
**Macarrones con tomate** / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T  
**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 27** **702 Kcal 14,45 Gr 1,51 AGS 35,43 Prot 105,71 HC**  
**Espaguetis primavera** / Spring Spaguetti 1-3T-5-8T-11T-13  
**Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T  
**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 7** **775 Kcal 23,26 Gr 2,40 AGS 42,68 Prot 105,62 HC**  
**Espirales con tomate y pavo** / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T  
**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 14** **699 Kcal 20,50 Gr 1,49 AGS 41,68 Prot 70,80 HC**  
**Lentejas estofadas con chorizo** / Lentils stew with chorizo 1T-10T  
**Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 21** **576 Kcal 24,25 Gr 0,45 AGS 26,26 Prot 55,93 HC**  
**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13  
**Pescadilla rebozada** / Battered hake 1-2T-3-4-8T-11T  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 28** **550 Kcal 17,32 Gr 0,56 AGS 30,41 Prot 65,83 HC**  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 1**  
**8** **620 Kcal 31,61 Gr 7,17 AGS 19,60 Prot 65,12 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 15** **580 Kcal 22,55 Gr 2,03 AGS 17,86 Prot 68,75 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Canelones de carne** / Meat Cannelloni 1-2-3-8-9T-10-11T-13  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 22** **509 Kcal 10,28 Gr 0,30 AGS 29,04 Prot 74,71 HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Pollo al curry** / Chicken curry  
**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 29** **788 Kcal 29,44 Gr 0,64 AGS 22,68 Prot 106,47 HC**  
**Alubias blancas guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Croquetas de jamón artesanas** / Ham croquettes 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 2** **740 Kcal 14,50 Gr 2,30 AGS 25,44 Prot 129,30 HC**  
**Arroz con tomate** / Rice with tomato  
**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style  
**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9**  
**16** **640 Kcal 25,92 Gr 0,56 AGS 24,54 Prot 73,80 HC**  
**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13  
**Tortilla francesa con champiñones** / French omelette with mushroom 3  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23** **800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25 Prot 89,82 HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **749 Kcal 19,17 Gr 3,22 AGS 41,29 Prot 112,72 HC**  
**Arroz con magro** / Rice with meat  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 3** **550 Kcal 17,76 Gr 1,84 AGS 40,51 Prot 51,17 HC**  
**Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T  
**Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce 1-2T-3-4-8T-11T  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 10** **489 Kcal 15,70 Gr 1,90 AGS 28,62 Prot 51,27 HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4  
**Lechuga con pavo** / Turkey salad 8-13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 17** **715 Kcal 23,08 Gr 4,42 AGS 37,92 Prot 89,27 HC**  
**Arroz con adobillo** / Rice with meat  
**Bacalao menier** / Cod in menier sauce 1-2T-3T-4-8T-11T  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 24** **677 Kcal 23,23 Gr 3,61 AGS 31,06 Prot 89,30 HC**  
**Arroz caldoso con verduras** / Soup rice with vegetables  
**Salmón al horno** / Baked salmon 4  
**Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate)** / Vegetable ratatouille  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.  
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.  
 R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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.



## ¡Por la inclusión de todas las niñas y todos los niños!

Todos los miembros de nuestra sociedad desempeñan un papel clave en el bienestar de la infancia



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

¿Has probado a patinar? Mejora tu equilibrio, coordinación y agilidad

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

Si he comido...

...cenamos

Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Huevo	Carne
Fruta	Lácteos
	Fruta

## ¿Sabías que...?

En 1995 se estrenó *Toy Story*. Siendo la primera película animada en su totalidad por ordenador

# NOV

3

DÍA DEL SÁNDWICH

20

DÍA DEL NIÑO

25

DÍA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

