

- 4 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **Judías verdes rehogadas con tomate** / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13
Albóndigas de carne guisadas / Sautéed meatballs with vegetables 1-8-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13
Huevos Villarroy / Villarroy Egg 1-2-3-4T-9T-11T
Champiñón al ajillo / Sautéed mushrooms with garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25

- 5 **Brócoli rehogado con bacón** / Sautéed broccoli with bacon
Pollo asado / Roast chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 12 **Arroz con pollo** / Rice with chicken 1-3T-4T-11T
Salmon a la parrilla / Grilled salmon 4
Pisto de verduras con tomate natural / Vegetable ratatouille
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 19 **Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans
Pollo al curry / Chicken curry
Arroz salteado / Sautéed rice
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 26

- 6 **Patatas guisadas con carne** / Sautéed potatoes with meat 13
Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 1-3-4-8T-11T
Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 13 **Alubias blancas estofadas con chorizo** / White beans stewed with chorizo
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 20 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajo y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 27

- 7 **Sopa de cocido** / Slow 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
- 14 **Espagueti napolitana** / Spaghetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Escalope de pollo a la milanesa / Chicken escalope with cheese 1-2-3-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 21 **Sopa de cocido** / Slow soup 1-3T-8T-11T
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 28

- 8 **Alubias blancas guisadas con verduras** / White beans stewed with vegetables 10T-13
Limanda a la andaluza / Battered Hake 1-8T-11T
Lechuga con acelunas / Olives salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 15 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 22 **Merluza al horno** / Baked hake 4-10T
Zanahoria salteada / Sautéed carrot 10T
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 29

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.

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, Naranja y Mandarina.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D. 1423/2004, Art.4. Sométemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1189/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



Colegio San Pedro Apóstol

Menú elaborado y validado por nutricionistas colegiados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

ALÉRGICOS

- 1. Gluten
- 2. Lactosa
- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Cebollinos
- 6. Moluscos
- 7. Cacahuete
- 8. Soja
- 9. Frutos de cáscara
- 10. Apio
- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Sulfitos
- 14. Anisicón

Key: **V:** Vegetariano; **G:** Grasas; **L:** Lácteos; **A:** Alérgicos; **S:** Grasas Saturadas; **Igl:** Proteína; **Prot.:** Proteína; **Igl:** Hidratos de Carbono; **Igl:**



8M

DÍA DE LA MUJER

Igualdad, participación y empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad.

¡Cada gota cuenta!

Cada día, millones de personas en todo el mundo luchan por acceder a agua limpia y segura. Nosotros podemos no malgastar, ¿Te apuntas?

RECOMENDACIONES

DESAYUNO

Lácteos + Huevo + Fruta

CENA

Si he comido...		...cenamos	

La Torre Eiffel!
Fue inaugurada en marzo de 1889. Si no has visitado París, puedes ver una magnífica réplica en el Parque Europa en Torrejón de Ardoz

MAR

4

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

8

DÍA DE LA MUJER

20

DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

21

DÍA DE LOS BOSQUES

22

DÍA DEL AGUA

30

DÍA CERO DESECHOS

