

<p><b>4</b> <b>101 kcal 15.7g GR 1.11g AZÚCAR 0.27g PROTEÍNA 22.6g HC</b></p> <p><b>Fideuá mixta</b> / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13</p> <p><b>Albóndigas de pescado en salsa</b> / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-3T-3T-4-9-10T</p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>5</b> <b>111 kcal 15.8g GR 1.06g AZÚCAR 0.27g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> / Sautéed broccol</p> <p><b>Pollo asado</b> / Roast chicken 10T</p> <p><b>Patata al horno</b> / Baked potatoes 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>6</b> <b>102 kcal 13.1g GR 0.33g AZÚCAR 0.56g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b> / Stewed potatoes with vegetables 10T-13</p> <p><b>Bacalao en salsa verde</b> / Cod in green sauce 1-3-4-8T-11T</p> <p><b>Guisantes rehogados</b> / Sautéed greenbeans</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>7</b> <b>101 kcal 15.10g GR 0.51g AZÚCAR 0.39g PROTEÍNA 20.9g HC</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> / Chicken soup 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Compl. de cocido sin cerdo</b> / Mixed stew without pork</p> <p><b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>8</b> <b>101 kcal 15.8g GR 1.16g AZÚCAR 0.44g PROTEÍNA 20.4g HC</b></p> <p><b>Sopa de ave con verduras</b> / Lentils stew with vegetables 1T-13</p> <p><b>Filete de ternera a la plancha</b> / Grilled beef fillet</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> / Olives salad 13</p> <p><b>Yogur desn y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p>
<p><b>11</b> <b>103 kcal 15.8g GR 0.57g AZÚCAR 0.39g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13</p> <p><b>Albóndigas de carne guisadas</b> / Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T</p> <p><b>Patata al horno</b> / Baked potatoes 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>12</b> <b>102 kcal 13.1g GR 0.33g AZÚCAR 0.56g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Arroz con pollo</b> / Rice with chicken</p> <p><b>Salmón a la parrilla</b> / Grilled salmon 4</p> <p><b>Pisto de verduras con tomate natural</b> / Vegetable ratatouille</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>13</b> <b>102 kcal 13.1g GR 0.33g AZÚCAR 0.56g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> / White beans stewed with vegetables 10T-13</p> <p><b>Tortilla de patata</b> / Spanish omelette 3-13</p> <p><b>Lechuga con maíz</b> / Corn salad 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>14</b> <b>103 kcal 15.8g GR 1.16g AZÚCAR 0.44g PROTEÍNA 20.4g HC</b></p> <p><b>Espaguetis napolitana</b> / Spagueti with tomato sauce 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Filete de pollo con tomate y orégano</b> / Grilled turkey fillet</p> <p><b>Lechuga con tomate</b> / Tomato salad 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>15</b> <b>102 kcal 13.1g GR 0.33g AZÚCAR 0.56g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> / Vegetable cream 13</p> <p><b>Merluza al horno</b> / Baked halibut 4-10T</p> <p><b>Zanahoria salteada</b> / Sautéed carrot 10T</p> <p><b>Yogur desn y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p>
<p><b>18</b> <b>102 kcal 15.8g GR 1.16g AZÚCAR 0.44g PROTEÍNA 20.4g HC</b></p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> / Lentils stew with vegetables 1-7-13</p> <p><b>Huevo revuelto con pavo</b> / Scrambled eggs with turkey 3</p> <p><b>Champiñón al ajillo</b> / Sautéed mushrooms with garlic</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>19</b> <b>102 kcal 13.1g GR 0.33g AZÚCAR 0.56g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> / Sautéed greenbeans</p> <p><b>Pollo al curry</b> / Chicken curry</p> <p><b>Arroz salteado</b> / Sautéed rice</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>20</b> <b>102 kcal 13.1g GR 0.33g AZÚCAR 0.56g PROTEÍNA 21.4g HC</b></p> <p><b>Macarrones con tomate</b> / Macaroni in tomato sauce 1-8T-9T-11T</p> <p><b>Merluza con ajo y perejil</b> / Baked halibut with garlic and parsley 4-10T</p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>21</b> <b>103 kcal 15.8g GR 1.16g AZÚCAR 0.44g PROTEÍNA 20.4g HC</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> / Chicken soup 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Compl. de cocido sin cerdo</b> / Mixed stew without pork</p> <p><b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p><b>Yogur desn y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p>	<p><b>22</b></p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

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, Platano, Naranja y Mandarina.  
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.  
R.D. 1420/2006, Art.4, Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Colegio San Pedro Apóstol | verdejo | Atención nutricional 917 425 850

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegiados de verdejo

ALÉRGICOS: 3. Huevo, 7. Cacahuete, 11. Mostaza, 12. Sésamo, 13. Sulfitos, 14. Aditivos  
1. Gluten, 2. Lactosa, 4. Pescado, 5. Crustáceos, 6. Frutos de cáscara, 8. Soja, 9. Frutos de cáscara, 10. Apio, 15. Alérgenos

Kcal: Kilocalorías, GR: Grmas, g, AZÚCAR: Grmas, g, PROTEÍNA: g, HC: Hidratos de Carbono (g), PASTA: Pastas (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Harina
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Leche
Fruta	Fruta

**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

verdejo CATERING

**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



- 4 **Fideuá mixta** / Mixed Fideuá  
1-3T-5-8-9T-11T-13  
**Albóndigas de pescado en salsa** /  
Fish balls with vegetables in tomato sauce  
1-2T-3T-4-8-10T  
**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** /  
Stewed 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-5T-8T-9  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed  
mushroom with garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25

- 5 **Brócoli rehogado con bacon** /  
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  
**Salmón a la parrilla** / Grilled salmon 4  
**Pisto de verduras con tomate natural** /  
Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread  
1-5T-9T-12T
- 19 **Judías verdes rehogadas** / Sautéed  
greenbeans  
3V **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** /  
Stewed 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 ajito y perejil** / Baked  
hake with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 27

- 7 **Sopa de cocido** / Stew soup  
1-2T-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  
3V **Escalope de pollo a la milanesa** /  
Chicken escalope with cheese 1-2-3-10T  
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 21 **Sopa de cocido** / Stew 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

- 1 **Alubias blancas guisadas con verduras** /  
White beans stewed with  
vegetables 10T-13  
**Limanda a la andaluza** / Battered Hake  
1-8T-11T  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad  
13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 8 **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
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream  
13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T  
7 **Zanahoria salteada** / Sautéed carrot  
10T  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 22
- 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. 1420/2008, Art.4. Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. (Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Colegio**  
San Pedro Apóstol

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**

3. Huevos	7. Cacahuete	11. Mostaza
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
5. Cuscutón	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
6. Leche	10. Apio	14. Aditivos

**Key:** Alérgenos: Gr: Grasas (g); AGS: Grasas Saturadas (g); Prot.: Proteínas (g); HC: Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leccho + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...		...cenamos	

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

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





**4** **Fideuá mixta** / Mixed Fideua  
1-2-3-4-8-9-11-13  
**Albóndigas de pescado en salsa** /  
Fish balls with vegetables in tomato sauce  
1-2-3-4-6-10-11  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
13

**11** **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1  
**Judías verdes rehogadas con tomate** / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13

**18** **Albóndigas de carne guisadas** /  
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10-11  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**25** **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**5** **Brócoli rehogado con bacón** /  
Sautéed broccoli with bacon  
**Pollo asado** / Roast chicken 10-11

**12** **Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**19** **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1  
**Arroz con pollo** / Rice with chicken

**26** **Salmon a la parrilla** / Grilled salmon 4  
**Pisto de verduras con tomate natural** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**6** **Patatas guisadas con carne** /  
Stewed potatoes with meat 11  
**Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce 1-3-4-8-11-11

**13** **Guisantes rehogados** / Sautéed greenbeans  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**20** **Alubias blancas estofadas con chorizo** /  
White beans stewed with chorizo  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 9-13  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**27** **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**7** **Sopa de cocido** / Stew soup  
1-2-3-8-11  
**Complemento de cocido** / Madrid stew

**14** **Repollo, patata y zanahoria** /  
Cabbage, potatoes and carrot 1-11-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**21** **Espagueti napolitana** / Spaghetti with tomato sauce 1-3-4-8-11-11  
**Escalope de pollo a la milanesa** /  
Chicken escalope with cheese 1-2-3-10-11  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**28** **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1  
**Sopa de cocido** / Stew soup  
1-3-8-11-11  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** /  
Cabbage, potatoes and carrot 1-11-13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**1** **Alubias blancas guisadas con verduras** /  
White beans stewed with vegetables 1-11-13  
**Limanda a la andaluza** / Battered Hake  
1-8-11-11  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**8** **Lentejas estofadas con verduras** /  
Lentils stew with vegetables 11-13  
**Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 2-3  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-3

**15** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10-11  
**Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10-11  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**22**

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.1420/2006, Art.4, Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

**Colegio San Pedro Apóstol**  
Menú elaborado y controlado por nutricionistas colegados de verdejo  
Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**  
1. Gluten  
2. Lactosa  
3. Huevos  
4. Pescado  
5. Cuscutanes  
6. Melocotón  
7. Cacaosete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Aditivos  
Kcal: Kilocalorías Gr: Grasas (g) AGS: Grasas Saturadas (g) Prot.: Proteínas (g) MC: Hidratos de Carbono (g)

**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**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta

**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

verdejo CATERING



- 4 **Fideua de Verduras** / Vegetables Noodles Pasta 1-3T-8T-10T-11T  
**Merluza en salsa** / Make with vegetables in sauce 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **Judías verdes rehogadas con tomate** / Sautéed green beans in tomato sauce 13  
**Albóndigas de carne sin alérgenos** / Meatballs stewed with vegetables 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 11-13  
**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 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  
**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 green beans  
**Pollo al curry** / Chicken curry  
**Arroz salteado** / Sautéed rice  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 6 **Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13  
**Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce 1-3-4-8T-11T  
**Guisantes rehogados** / Sautéed green peas  
**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

- 7 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-2T-8T-11T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 11T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 14 **Espaguetis 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** / Stew soup 1-2-8T-11T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur y pan** / Yogurt and bread 1-2-8T-9T-12T

- 8 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13  
**Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 2-3  
**Lechuga con soja** / Soy salad 8-13  
**Yogur y pan** / Yogurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T  
**Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10T  
**Yogur y pan** / Yogurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 22
- 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. 1420/2006, Art.4. Someterlos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

Keal: Kilocalorías Gr: Grasas (g) MG: Grasas Saturadas (g) Prot.: Proteínas (g) HC: Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**


+

+


**CENA**

Si he comido...		...cenamos	
	Carne		Pescado
	Harina		Verdura
	Huevo		Carne
	Carne		Pescado
	Verdura		Harina
	Huevo		Carne
	Fruta		Fruta

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

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





4 **Kcal: 16,58 Gr: 0,11 AGS: 0,28 Prot: 17,22 MC:**

**Fideuá mixta** / Mixed Fideuá  
1-3T-5-6-8T-11T-13  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

11 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Judías verdes rehogadas con tomate** / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Stewed meatballs with vegetables 1-3-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

18 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 7-13  
**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

25 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

5 **Kcal: 87,68 Gr: 0,01 AGS: 0,04 Prot: 0,30 MC:**

**Brócoli rehogado con bacon** / Sautéed broccoli with bacon  
**Pollo asado** / Roast chicken 10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

12 **Kcal: 110,00 Gr: 0,17 AGS: 0,11 Prot: 0,13 MC:**

**Arroz con pollo** / Rice with chicken  
**Salmón a la parrilla** / Grilled salmon 4  
**Pisto de verduras con tomate natural** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

19 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans

20 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Pollo al curry** / Chicken curry

26 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Arroz salteado** / Sautéed rice

26 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

6 **Kcal: 17,11 Gr: 1,17 AGS: 44,12 Prot: 0,36 MC:**

**Patatas guisadas con carne** / Baked potatoes with meat 13  
**Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce 1-3-4-8T-11T  
**Guisantes rehogados** / Sautéed green peas  
**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

13 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Coflor al ajonjero** / Cauliflower with garlic 13

27 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

27 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

20 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**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

27 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

7 **Kcal: 30,70 Gr: 1,11 AGS: 38,63 Prot: 17,17 MC:**

**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 s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

14 **Kcal: 18,07 Gr: 0,07 AGS: 0,01 Prot: 0,07 MC:**

**Espaguetis napolitana** / Spaghetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T

28 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet

**Ensalada de lechuga, tomate y maíz** / Lettuce, tomato and sweet corn salad 13

**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

21 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-11T

**Complemento de cocido** / Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Yogur de soja y pan s/ gluten** / Soya yogurt and bread 1T-8-9T

28 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Fruta y pan s/ gluten** / Fruit and bread gluten free

8 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Limanda a la andaluza** / Battered Hake 1-8T-11T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Yogur de soja y pan s/ gluten** / Soya yogurt and bread 1T-8-9T

8 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Yogur de soja y pan s/ gluten** / Soya yogurt and bread 1T-8-9T

15 **Kcal: 17,42 Gr: 0,09 AGS: 0,07 Prot: 0,07 MC:**

**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T

**Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10T

**Yogur de soja y pan s/ gluten** / Soya yogurt and bread 1T-8-9T

22 **Kcal: 24,05 Gr: 0,13 AGS: 0,16 Prot: 0,04 MC:**

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

Vibración 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.1420/2005, Art.4. Somátemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1189/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

**Colegio San Pedro Apóstol** | Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegados de verdejo | Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**  
3. Huevo  
4. Pescado  
5. Gluten  
6. Lactosa  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Ajo  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Alérgenos

**Kcal:** Kilocalorías | **Gr:** Grasas (g) | **AGS:** Grasas Saturadas (g) | **Prot:** Proteínas (g) | **MC:** Hidratos de Carbono (g)

**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**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Harina	Carne
Fruta	Fruta
Sopitas	

**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

verdejo CATERING



- 4 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-7-9-9-9-11-13  
**Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-27-3T-4-6-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11 **Judías verdes rehogadas con tomate** / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 11-13  
**Huevos Villarroy** / Villarroy Egg 1-2-3-4T-9T-8T-6  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

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

- 6 **Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 11  
**Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce 1-3-4-8T-11T  
**Guisantes rehogados** / Sautéed green peas  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 20 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T  
**Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 7 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-2-3-8T-11  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 14 **Espaguetis 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
- 21 **Sopa de cocido** / Stew 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
- 28 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 8 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Limanda a la andaluza** / Battered Hake 1-8T-11T  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 15 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 11-13  
**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
- 22 **Merluza al horno** / Baked hake 4-10T  
**Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10T  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 29 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

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.1420/2006, Art.4. Somátemos a congelación al pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Colegio San Pedro Apóstol

Menú elaborado y cobrado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**  
1. Gluten  
2. Lactosa  
3. Huevos  
4. Pescado  
5. Cuscutácea  
6. Melocotón  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Alérgenos

Keal: Kilocalorías Gr: Grasas (g) AGS: Grasas Saturadas (g)  
Prot.: Proteínas (g) HC: Hidratos de Carbono (g)



**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
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Harina	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Lácteos
Lácteos	Fruta

**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





- 4 **Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten Free Fideua S-6-13  
**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
- 11 **Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Albóndigas de carne sin alérgenos** / Meatballs stewed with vegetables 10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 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
- 12 **Arroz con pollo** / Rice with chicken  
**Salmon a la parrilla** / Grilled salmon 4  
**Pisto de verduras con tomate natural** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 19 **Crema de verduras** / Vegetable cream 12  
**Pollo al curry** / Chicken curry  
**Arroz salteado** / Sautéed rice  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 26

- 6 **Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13  
**Bacalao al horno** / Baked Cod 4  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13 **Coñiflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 5-13  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 20 **Macarrones con tomate S/ Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce 10T and egg free  
**Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27

- 7 **Sopa de ave S/ Gluten ni Huevo** / Stew soup Gluten free  
**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 14 **Espaguetis sin gluten napolitana** / Spaghetti with tomato sauce  
**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
- 21 **Sopa de ave S/ Gluten ni Huevo** / Stew soup Gluten free  
**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur y pan.** / Yogurt and bread 1-2
- 28

- 7 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Limanda al horno** / Baked dab flounder  
**Lechuga con aceitunas** / Olive salad 13  
**Yogur y pan.** / Yogurt and bread 1-2
- 8 **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 2-3  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Yogur y pan.** / Yogurt and bread 1-2
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T  
**Yogur y pan.** / Yogurt and bread 1-2
- 22
- 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.  
Descargará nuestra app ALCOGIN FOOD para ver el menú.

R.D. 1423/2000, Art.4. Somémoslo a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegiadas de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

Keal: Kilocalorías Gr: Grasas (g) AGS: Grasas Saturadas (g) Prot.: Proteínas (g) HC: Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Harina	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta

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**

**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





4	11	18	25	
<p><b>Fideuá mixta s/gluten</b> / Mixed Gluten Free Fideuá 5-8-13  <b>Merluza en salsa</b> / Hake with vegetables in sauce 4-10T</p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13  <b>Albóndigas de carne sin alérgenos</b> / Meatballs stewed with vegetables 10T  <b>Patatas fritas</b> / Fried potatoes 13  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b> / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  <b>Huevo revuelto con pavo</b> / Scrambled eggs with turkey 3  <b>Champiñón al ajillo</b> / Sautéed mushroom with garlic  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p>	<p>5</p>	12	19	26
<p><b>Brócoli rehogado con bacón</b> / Sautéed broccoli with bacon  <b>Pollo asado</b> / Roast chicken 10T</p> <p><b>Patatas fritas</b> / Fried potatoes 13  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Arroz con pollo</b> / Rice with chicken</p> <p><b>Salmon a la parrilla</b> / Grilled salmon 4</p> <p><b>Pisto de verduras con tomate natural</b> / Vegetable ratatouille  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> / Sautéed greenbeans</p> <p><b>Pollo al curry</b> / Chicken curry  <b>Arroz salteado</b> / Sautéed rice  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p>	<p>6</p>	13	20	27
<p><b>Patatas guisadas con carne</b> / Stewed potatoes with meat 13  <b>Bacalao en salsa verde S/Gluten y Huevo</b> / Cod in green sauce gluten and egg free 4  <b>Guisantes rehogados</b> / Sautéed greenpeas  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b> / White beans stewed with chorizo 13  <b>Tortilla de patata</b> / Spanish omelette 0-13  <b>Lechuga con maíz</b> / Corn salad 13</p> <p><b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo</b> / Macaroni with tomato sauce. Gluten and egg free  <b>Merluza con ajito y perejil</b> / Baked hake with garlic and parsley 4-10T  <b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p>	<p>7</p>	14	21	28
<p><b>Sopa de cocido S/Gluten</b> / Stew soup. Gluten free  <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew</p> <p><b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Espagueti sin gluten napolitana</b> / Spaghetti with tomato sauce  <b>Filete de pollo con tomate y orégano</b> / Grilled turkey fillet</p> <p><b>Lechuga con tomate</b> / Tomato salad 13  <b>Fruta y pan s/gluten</b> / Fruit and bread gluten free</p> <p><b>Sopa de cocido S/Gluten</b> / Stew soup. Gluten free  <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew  <b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  <b>Yogur y pan s/gluten</b> / Yoghurt and bread gluten free 2</p>	<p>8</p>	15	22	29
<p><b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> / White beans stewed with vegetables 10T-13  <b>Limanda a la andaluza sin gluten</b> / Battered Hake  <b>Lechuga con aceitunas</b> / Olives salad 13  <b>Yogur y pan s/gluten</b> / Yoghurt and bread gluten free 2  <b>Arroz con verduras</b> / Rice with vegetables 10T  <b>Tortilla francesa con queso</b> / French omelette with cheese 2-3  <b>Lechuga con soja</b> / Soya salad 8-13  <b>Yogur y pan s/gluten</b> / Yoghurt and bread gluten free 2  <b>Crema de verduras</b> / Vegetable cream 13  <b>Merluza al horno</b> / Baked hake 4-10T</p> <p><b>Zanahoria salteada</b> / Sautéed carrot 10T  <b>Yogur y pan s/gluten</b> / Yoghurt and bread gluten free 2</p>				

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 30-30% 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. 1420/2006, Art.4. Someteros a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se hace en la leyenda.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y controlado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

3. Huevo	7. Cacahuetes	11. Mostaza
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
5. Cuscutácea	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
6. Melocotón	10. Apio	14. Antraxinas

Keal: Kilocalorías; Gr: Grasas (g); AGS: Grasas Saturadas (g); Prot.: Proteínas (g); HC: Hidratos de Carbono (g)



**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**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Huevo
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Huevo
Carne	Carne
Fruta	Fruta
Sopitas	

**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**





4 107 kcal 14.5g Gr 1.43 AGS 39.48 Prot 23.54 HC

**Fideua de Verduras Sin gluten /** Vegetable's Noodle's Pasta Gluten free 10T  
**Merluza en salsa /** Hake with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con zanahoria /** Carrot salad 13

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

11 107 kcal 14.5g Gr 1.43 AGS 39.48 Prot 23.54 HC

**Judías verdes rehogadas con tomate /** Sautéed greenbeans in tomato sauce 13

**Albóndigas de carne sin alérgenos /** Meatballs stewed with vegetables 10T

**Patatas fritas /** Fried potatoes 13

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

18 107 kcal 14.5g Gr 1.43 AGS 39.48 Prot 23.54 HC

**Patatas guisadas con verduras /** Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pavo al limón /** Turkey fillet in lemon sauce

**Champiñón al ajillo /** Sautéed mushroom with garlic

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

25

5 111 kcal 37.08 Gr 3.61 AGS 50.94 Prot 33.30 HC

**Brócoli rehogado con bacón /** Sautéed broccoli with bacon  
**Pollo asado /** Roast chicken 10T

**Patatas fritas /** Fried potatoes 13

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

12 109 kcal 24.5g Gr 2.67 AGS 31.11 Prot 37.23 HC

**Arroz con pollo /** Rice with chicken

**Salmón a la parrilla /** Grilled salmon 4

**Pisto de verduras con tomate natural /** Vegetable ratatouille

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

19 109 kcal 24.5g Gr 2.67 AGS 31.11 Prot 37.23 HC

**Judías verdes rehogadas /** Sautéed greenbeans

**Pollo al curry /** Chicken curry

**Arroz salteado /** Sautéed rice

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

26

6 109 kcal 14.5g Gr 1.43 AGS 39.48 Prot 23.54 HC

**Patatas guisadas con carne /** Stewed potatoes with meat 13  
**Bacalao en salsa verde S/Gluten y Huevo /** Cod in green sauce gluten and egg free 4

**Guisantes rehogados /** Sautéed greenpeas

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

13 107 kcal 24.5g Gr 2.67 AGS 31.11 Prot 37.23 HC

**Alubias blancas estofadas con chorizo /** White beans stewed with chorizo 13

**Filete de ternera en salsa /** Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz /** Corn salad 13

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

20 109 kcal 24.5g Gr 2.67 AGS 31.11 Prot 37.23 HC

**Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo /** Macaroni with tomato sauce. Gluten and egg free

**Merluza con ajito y perejil /** Baked hake with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria /** Carrot salad

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

27

7 104 kcal 30.4g Gr 3.34 AGS 37.37 Prot 16.30 HC

**Sopa de cocido S/Gluten /** Stew soup. Gluten free

**Complemento de cocido /** Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

14 107 kcal 16.14g Gr 1.61 AGS 37.38 Prot 30.92 HC

**Espagueti sin gluten napolitana /** Spaghetti with tomato sauce

**Filete de pollo con tomate y orégano /** Grilled turkey fillet

**Lechuga con tomate /** Tomato salad 13

**Fruta y pan s/gluten /** Fruit and bread gluten free

21 109 kcal 24.5g Gr 2.67 AGS 31.11 Prot 37.23 HC

**Sopa de cocido S/Gluten /** Stew soup. Gluten free

**Complemento de cocido /** Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Yogur y pan s/gluten /** Yoghurt and bread gluten free 2

28

8 109 kcal 14.5g Gr 1.43 AGS 39.48 Prot 23.54 HC

**Arroz con verduras /** Rice with vegetables 10T

**Filete de ternera a la plancha /** Grilled beef fillet

**Lechuga con soja /** Soya salad 8-13

**Yogur y pan s/gluten /** Yoghurt and bread gluten free 2

15 109 kcal 14.5g Gr 1.43 AGS 39.48 Prot 23.54 HC

**Crema de verduras /** Vegetable cream 13

**Merluza al horno /** Baked hake 4-10T

**Zanahoria salteada /** Sautéed carrot 10T

**Yogur y pan s/gluten /** Yoghurt and bread gluten free 2

22

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 30-30% 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. 1420/2006, Art.4. Someteros a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se hace en la leyenda.

**Colegio San Pedro Apóstol**  
Atención nutricional 917 425 850

Menú elaborado y controlado por nutricionistas colegados de verdejo

**ALÉRGICOS**  
1. Gluten  
2. Lacte  
3. Huevo  
4. Pescado  
5. Cuscutano  
6. Mostaza  
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)

**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**  
Lacteos + Huevo + Fruta

**CENA**  
Si he comido... ...cenamos

Huevo	Carne	Pescado	Verdura	Huevo	Carne
Huevo	Carne	Pescado	Huevo	Huevo	Carne
Verdura	Pescado	Huevo	Huevo	Huevo	Carne
Fruta	Lacteos	Fruta			

**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

verdejo CATERING



4 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Fideuá mixta s/gluten / Mixed Gluten / Fideuá mixta 5-8-13**  
Merluza en salsa / Make with vegetables in sauce 4-10T

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

11 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Judías verdes rehogadas con tomate / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13**  
Albóndigas de carne guisadas / Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T  
Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

18 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Lentejas estofadas con verduras / Lentile stew with vegetables 11-13**  
Filete de pavo al limón / Turkey filete in lemon sauce  
Champiñón al ajillo / Sautéed mushroom with garlic

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

25

5 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**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

12 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Arroz con pollo / Rice with chicken**  
Salmón a la parrilla / Grilled salmon 4

Pisto de verduras con tomate natural / Vegetable ratatouille  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

19 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**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

6 100 kcal 11.11 g Gr. 1.51 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13**  
Bacalao en salsa verde S/ Gluten y Huevo / Cod in green sauce gluten and egg free 4

Guisantes rehogados / Sautéed green peas  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13 100 kcal 10.7 g Gr. 1.01 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stewed with chorizo**  
Filete de ternera en salsa / Beef steak with vegetable sauce  
Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Macarrones con tomate S/ Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce**  
Gluten and egg free  
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

7 100 kcal 12.30 g Gr. 1.51 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Sopa de cocido S/ Gluten / Stew soup**  
Gluten free  
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

14 100 kcal 10.7 g Gr. 1.01 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Espaguetis sin gluten napolitana / Spaghetti with tomato sauce**  
Filete de pollo con tomate y orégano / Grilled turkey fillet

Lechuga con tomate / Tomato salad 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Sopa de cocido S/ Gluten / Stew soup**  
Gluten free  
Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
Yogur y pan / Yogurt and bread 1-2-8T-9T-12T

28

8 100 kcal 10.7 g Gr. 1.23 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with vegetables 10T-13**  
Limanda a la andaluza sin gluten / Battered Hake

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13  
Yogur y pan / Yogurt and bread 1-2-8T-9T-12T

9 100 kcal 10.7 g Gr. 1.01 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 11-13**  
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet

Lechuga con soja / Soya salad 8-13  
Yogur y pan / Yogurt and bread 1-2-8T-9T-12T

15 100 kcal 10.7 g Gr. 1.01 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Crema de verduras / Vegetable cream 13**  
Merluza al horno / Baked hake 4-10T

Zanahoria salteada / Sautéed carrot 10T  
Yogur y pan / Yogurt and bread 1-2-8T-9T-12T

22

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. 1420/2006, Art.4. Someteremos 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 facilitó en la leyenda.

Colegio San Pedro Apóstol verdejo Atención nutricional 917 425 850

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegios de verdejo

ALÉRGICOS:  
1. Gluten  
2. Lactosa  
3. Huevo  
4. Pescado  
5. Cuscutácea  
6. Mostaza  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Adormigador

Kcal: Kilocalorías Gr: Gramos (g) AGS: Grasas Saturadas (g) Prot: Proteínas (g) HC: Hidratos de Carbono (g)

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**

Leche + Pan + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta

**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

verdejo CATERING



- 4 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua  
1-3T-5-8-9T-11T-13  
**Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce  
1-2T-3T-4-8-10T  
**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** / Stewed 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-5T-9T-8  
**Champiñón al ajo** / Sautéed mushroom 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  
**Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T  
**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** / Stewed 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  
**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables  
**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** / Stew soup  
1-2T-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  
**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 21 **Sopa de cocido** / Stew soup  
1-2T-8T-11T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur y pan** / Yogurt 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 sin gluten** / Battered Hake  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Yogur y pan** / Yogurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 9 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13  
**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet  
**Lechuga con soja** / Soja salad 8-13  
**Yogur y pan** / Yogurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T  
**Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10T  
**Yogur y pan** / Yogurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 22
- 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. 1420/2006, Art.4. Someteros a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y validado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**

3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
5. Cuscutón	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
2. Lactosa	10. Apio	14. Aditivos

**Key:** Alérgenos: Gr: Grasas (g), AGS: Grasas Saturadas (g), Prot.: Proteínas (g), HC: Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta
Só/leche	

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

**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





4 **Filete de Verduras Sin gluten /** Vegetarian Noodles Pasta Gluten free 10T  
**Merluza en salsa /** Hake with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con zanahoria /** Carrot salad 13

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

11 **Judías verdes rehogadas con tomate /** Sautéed green beans in tomato sauce 13

**Albóndigas de carne guisadas /** Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T

**Patatas fritas /** Fried potatoes 13

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

18 **Lentejas estofadas con verduras /** Lentils stew with vegetables 11-13

**Filete de pavo al limón /** Turkey fillet in lemon sauce

**Champiñón al ajillo /** Sautéed mushroom with garlic

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

25 **Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

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

12 **Arroz con pollo /** Rice with chicken

**Salmon a la parrilla /** Grilled salmon 4

**Pisto de verduras con tomate natural /** Vegetable ratatouille

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

19 **Judías verdes rehogadas /** Sautéed green beans

**Pollo al curry /** Chicken curry

**Arroz salteado /** Sautéed rice

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

26 **Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

6 **Patatas guisadas con carne /** Stewed potatoes with meat 13

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

13 **Alubias blancas estofadas con chorizo /** White beans stewed with chorizo

**Filete de ternera en salsa /** Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz /** Caim salad 13

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

20 **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo /** Macaroni with tomato sauce. Gluten and egg free

**Merluza con ajito y perejil /** Baked hake with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria /** Carrot salad 13

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

27 **Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

7 **Sopa de cocido S/Gluten /** Stew soup. Gluten free

**Complemento de cocido /** Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

14 **Espagueti sin gluten napolitana /** Spaghetti with tomato sauce

**Filete de pollo con tomate y orégano /** Grilled turkey fillet

**Lechuga con tomate /** Tomato salad 13

**Fruta y pan. /** Fruit and bread 1

21 **Sopa de cocido S/Gluten /** Stew soup. Gluten free

**Complemento de cocido /** Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Yogur y pan. /** Yoghurt and bread 1-2

28 **Yogur y pan. /** Yoghurt and bread 1-2

7 **Alubias blancas guisadas con verduras /** White beans stewed with vegetables 10T-13

**Limanda a la andaluza /** Battered Hake 1-8T-11T

**Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13

**Yogur y pan. /** Yoghurt and bread 1-2

8 **Lentejas estofadas con verduras /** Lentils stew with vegetables 11-13

**Filete de ternera a la plancha /** Grilled beef fillet

**Lechuga con soja /** Soja salad 8-10

**Yogur y pan. /** Yoghurt and bread 1-2

15 **Crema de verduras /** Vegetable cream 13

**Merluza al horno /** Baked hake 4-10T

**Zanahoria salteada /** Sautéed carrot 10T

**Yogur y pan. /** Yoghurt and bread 1-2

22 **Yogur y pan. /** Yoghurt and bread 1-2

29 **Yogur y pan. /** Yoghurt and bread 1-2

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 30-55% 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. 1430/2006, Art.4. Someteros a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

**Colegio San Pedro Apóstol** | **verdejo** | Atención nutricional 917 425 850

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegados de verdejo

**ALÉRGICOS:**  
1. Gluten  
2. Lactosa  
3. Huevo  
4. Pescado  
5. Cuscutácea  
6. Melocotón  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Altramuces

**Key:** Kilocalorías (kcal) | **Gr:** Grasas (g) | **MG:** Grasas Saturadas (g) | **Prot:** Proteínas (g) | **HC:** Hidratos de Carbono (g)

**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**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta

**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**

**verdejo** CATERING



- 4 **Fideuà mixta s/ gluten** / Mixed Gluten / Free Fideua S-S-13  
**Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce / 1-27-3T-4-6-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad / 13
- 11 **Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1
- 18 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables / 10T-13  
**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey / 3  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1
- 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
- 12 **Arroz con pollo** / Rice with chicken  
**Salmón a la parrilla** / Grilled salmon / 4
- Pisto de verduras con tomate natural** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1
- 19 **Crema de verduras** / Vegetable cream / 13
- 26 **Pollo al curry** / Chicken curry.  
**Arroz salteado** / Sautéed rice  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1

- 6 **Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat / 13  
**Bacalao al horno** / Baked Cod / 4
- Lechuga con maíz** / Corn salad / 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1
- 13 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic / 13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette / 3-13
- Lechuga con maíz** / Corn salad / 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1
- 20 **Macarrones con tomate S/ Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce, Oatmeal and egg free  
**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
- 27

- 7 **Sopa de ave S/ Gluten ni Huevo** / Bone soup / Gluten free  
**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot / 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1
- 14 **Espaguetis sin gluten napolitana** / Spaghetti with tomato sauce  
**Escalope de pollo a la milanesa** / Chicken escalope with cheese / 1-2-3-10T
- 7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad / 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread / 1
- 21 **Sopa de ave S/ Gluten ni Huevo** / Bone soup / Gluten free  
**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot / 10T-13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread / 1-2
- 28

- 8 **Crema de verduras** / Vegetable cream / 13  
**Limanda a la andaluza sin gluten** / Battered Hake  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad / 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread / 1-2
- 15 **Arroz con verduras** / Rice with vegetables / 10T  
**Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese / 2-3
- Lechuga con maíz** / Corn salad / 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread / 1-2
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream / 13  
**Merluza al horno** / Baked hake / 4-10T
- 7 **Zanahoria salteada** / Sautéed carrot / 10T  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread / 1-2
- 22
- 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.1420/2006, Art.4, Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Menú elaborado y controlado por nutricionistas colegados de verdejo**  
Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**

- 1. Gluten
- 2. Lactosa
- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Cuscutácea
- 6. Melocotón
- 7. Cacahuete
- 8. Sopa
- 9. Frutos de cáscara
- 10. Ajo
- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Sulfitos
- 14. Aditivos

**Keal:** Kilocalorías **Gr:** Grasas (g) **MG:** Grasas Saturadas (g)  
**Prot:** Proteínas (g) **HC:** Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Harina
Fruta	Sopitas
Fruta	Fruta

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

**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





4 **Fileuá mixta** / Mixed Fileuá  
1-3T-5-8-9T-11T-13  
**Albóndigas de pescado en salsa** /  
Fish balls with vegetables in tomato sauce  
1-2T-3T-4-8-10T

**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** / Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

18 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Huevos Villarroy** / Villarroy Egg 1-2-3-4T-5T-8T-9  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

25

5 **Brócoli rehogado con bacon** / 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 13  
**Salmón a la parrilla** / Grilled salmon 4  
**Pisto de verduras con tomate natural** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-5T-9T-12T

19 **Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans  
**Pollo al curry** / Chicken curry 3  
**Arroz salteado** / Sautéed rice  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

26

6 **Patatas guisadas con carne** / Stewed 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 ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

27

7 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-2T-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

21 **Sopa de cocido** / Stew 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 1-4-8T-9T-12T

28

8 **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**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

15 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T

22 **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. 1420/2008, Art.4. Someteros a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. (Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

**Colegio San Pedro Apóstol** | Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegados de verdejo | Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**  
1. Gluten  
2. Lactosa  
3. Huevos  
4. Pescado  
5. Cuscutón  
6. Melocotón  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Adormecedores

**Key:** Alérgicos: Gr: Grasas (g); AGS: Grasas Saturadas (g); Prot.: Proteínas (g); HC: Hidratos de Carbono (g)

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**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Harina
Harina	Carne
Fruta	Fruta

**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

verdejo CATERING



<p><b>4</b> <b>Fideuá mixta</b> / Mixed Fideua 1-3T-5-8-9T-11T-13 <b>Albóndigas de pescado en salsa</b> / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-8-10T <b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>5</b> <b>Brócoli rehogado con bacon</b> / Sautéed broccoli with bacon <b>Pollo asado</b> / Roast chicken 10T <b>Patatas fritas</b> / Fried potatoes 13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>6</b> <b>Patatas guisadas con carne</b> / Stewed potatoes with meat 13 <b>Bacalao en salsa verde</b> / Cod in green sauce 1-3-4-8T-11T <b>Guisantes rehogados</b> / Sautéed green peas <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>7</b> <b>Sopa de cocido</b> / Stew soup 1-2T-8T-11T <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew <b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>8</b> <b>Sopa de cocido</b> / Stew soup 1-2T-8T-11T <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew <b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>9</b> <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> / White beans stewed with vegetables 10T-13 <b>Limanda a la andaluza</b> / Battered Hake 1-8T-11T <b>Lechuga con acetunas</b> / Olives salad 13 <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p>	<p><b>10</b> <b>Alubias blancas guisadas con chorizo</b> / White beans stewed with chorizo <b>Tortilla de patata</b> / Spanish omelette 3-13 <b>Lechuga con maíz</b> / Corn salad 13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>11</b> <b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> / Sautéed green beans in tomato sauce 13 <b>Albóndigas de carne guisadas</b> / Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T <b>Patatas fritas</b> / Fried potatoes 13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>12</b> <b>Arroz con pollo</b> / Rice with chicken <b>Salmón a la parrilla</b> / Grilled salmon 4 <b>Pisto de verduras con tomate natural</b> / Vegetable ratatouille <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>13</b> <b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b> / White beans stewed with chorizo <b>Tortilla de patata</b> / Spanish omelette 3-13 <b>Lechuga con maíz</b> / Corn salad 13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>14</b> <b>Espagueti napolitana</b> / Spaghetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T <b>Escalope de pollo a la milanesa</b> / Chicken escalope with cheese 1-2-3-10T <b>Lechuga con tomate</b> / Tomato salad 13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>15</b> <b>Crema de verduras</b> / Vegetable cream 13 <b>Merluza al horno</b> / Baked hake 8-10T <b>Zanahoria salteada</b> / Sautéed carrot 10T <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p>
<p><b>18</b> <b>Lentejas estofadas con verduras</b> / Lentils stew with vegetables 1T-13 <b>Huevos Villarroy</b> / Villarroy Egg 1-2-3-4T-5T-8T-9 <b>Champiñón al ajillo</b> / Sautéed mushroom with garlic <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>19</b> <b>Judías verdes rehogadas</b> / Sautéed green beans <b>Pollo al curry</b> / Chicken curry <b>Arroz salteado</b> / Sautéed rice <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>20</b> <b>Macarrones con tomate</b> / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T <b>Merluza con ajito y perejil</b> / Baked hake with garlic and parsley 8-10T <b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13 <b>Fruta pelada y pan</b> / 1-8T-9T-12T</p>	<p><b>21</b> <b>Sopa de cocido</b> / Stew soup 1-3T-8T-11T <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew <b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>		

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. 1420/2008, Art.4. Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. (Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Colegio San Pedro Apóstol

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegios de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGICOS**

- 1. Gluten
- 2. Lactosa
- 3. Huevos
- 4. Pescado
- 5. Cuscutano
- 6. Melocotón
- 7. Cacahuete
- 8. Soja
- 9. Frutos de cáscara
- 10. Apio
- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Sulfitos
- 14. Aditivos

Keal: Kilocalorías; Gr: Grasas (g); MG: Grasas Saturadas (g); Prot.: Proteínas (g); HC: Hidratos de Carbono (g)



**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**

Leche + Pan + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Harina	Carne
Fruta	Fruta

**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





- 4 **Fideua de Verduras** / Vegetables Noodle Fideua 1-3T-8T-10T-11T  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11 **Judías verdes rehogadas con tomate** / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Stewed meatballs with vegetables 1-9-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1-13  
**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 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
- 12 **Arroz con pollo** / Rice with chicken 13  
**Salmon a la parrilla** / Grilled salmon 4  
**Pisto de verduras con tomate natural** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 19 **Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans  
**Pollo al curry** / Chicken curry  
**Arroz salteado** / Sautéed rice  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 26 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 6 **Patatas guisadas con carne** / Stewed 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
- 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
- 20 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-5T-8T-11T  
**Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 7 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3-8T-11T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potato and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 14 **Espaguetis napolitanos** / 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
- 21 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3-8T-11T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potato and carrot 10T-13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 28 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 1 **Alubias blancas guisadas con verduras** / White beans stewed with vegetables 10T-13  
**Limanda a la andaluza** / Battered Hake 1-8T-11T  
**Lechuga con aceitunas** / Olive salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 8 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 11-13  
**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
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T  
**Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10T  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 22 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

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 30-50% 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. 1420/2006, Art.4. Somémoslo a congelación al pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y controlado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALERGENOS**

3. Huevos	7. Cereales	11. Mostaza
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
5. Cuscutácea	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
6. Moluscos	10. Apio	14. Anisicón

**Key:** Alérgenos: G: Grasas (g), AGS: Grasas Saturadas (g), Prot.: Proteínas (g), MC: Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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

**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Harina
Huevo	Harina
Fruta	Fruta

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

**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





- 4 **Filete de Verduras** / Vegetables / *Noodles Pasta 1-3T-8T-10T-11T*  
**Filete de pavo con ajo y perejil** / *Grilled turkey filet with garlic and parsley 10T*  
**Lechuga con zanahoria** / *Celery salad 13*  
**Fruta y pan** / *Fruit and bread 1-8T-9T-12T*
- 11 **Judías verdes rehogadas con tomate** / *Sautéed greenbeans in tomato sauce 13*  
**Abóndigas de carne guisadas** / *Stewed 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 7-1-13*  
**Huevo revuelto con pavo** / *Scrambled eggs with turkey 3*  
**Champiñón al ajillo** / *Sautéed mushroom 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 1-8T-9T-12T*  
**Ragout de pavo** / *Turkey in sauce 10T*  
**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** / *Stewed potatoes with meat 13*  
**Chuleta de Sajonia** / *Saem ton ribbon*  
**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 3-11*  
**Lechuga con tomate** / *Tomato salad 13*  
**Fruta y pan** / *Fruit and bread 1-8T-9T-12T*
- 20 **Macarrones con tomate** / *Macaroni in tomato sauce 1-2T-8T-11T*  
**Lomo de cerdo a la naranja** / *Pork in orange sauce 10T*  
**Lechuga con zanahoria** / *Carrot salad 13*  
**Fruta y pan** / *Fruit and bread 1-8T-9T-12T*
- 27

- 7 **Sopa de cocido** / *Stew soup 1-2T-8T-11T*  
**Complemento de cocido** / *Madrid stew*  
**Repollo, patata y zanahoria** / *Cabbage, potatoes and carrot 11T-13*  
**Fruta y pan** / *Fruit and bread 1-8T-9T-12T*
- 14 **Espaguetis napolitana** / *Riguetini 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** / *Stew soup 1-2T-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

- 1 **Alubias blancas guisadas con verduras** / *White beans stewed with vegetables 10T-13*  
**Cinta de lomo fresca a la plancha** / *Loin ribbon*  
**Lechuga con acelunas** / *Oives salad 13*  
**Yogur y pan** / *Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T*
- 8 **Lentejas estofadas con verduras** / *Lentils stew with vegetables 1T-13*  
**Tortilla francesa con queso** / *French omelette with cheese 2-3*  
**Lechuga con soja** / *Boya salad 8-13*  
**Yogur y pan** / *Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T*
- 15 **Crema de verduras** / *Vegetable cream 13*  
**Cinta de lomo adobada** / *Marinated loin*  
**Zanahoria salteada** / *Sautéed carrot 10T*  
**Yogur y pan** / *Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T*
- 22
- 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.14202005, Art.4. Sométemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALERGENOS**

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

**Keal:** Kilocalorías **Gr:** Grasas (g) **MG:** Grasas Saturadas (g)  
**Prot:** Proteínas (g) **HC:** Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leccho + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...		...cenamos	

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

**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





- 4 **Filete de Verduras** / Vegetables  
Noodles Pasta 1-3T-8T-10T-11T  
**Filete de pavo con ajo y perejil** /  
Grilled turkey filet with garlic and parsley 10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **Judías verdes rehogadas con tomate** /  
Sautéed green beans in tomato  
sauce 13  
**Abóndigas de carne guisadas** /  
Stewed 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 7-11  
**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled  
eggs with turkey 3  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed  
mushroom 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  
13  
**Salmón a la parrilla** / Grilled salmon 8  
**Pisto de verduras con tomate natural** /  
Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread  
1-8T-9T-12T
- 19 **Judías verdes rehogadas** / Sautéed  
green beans  
20 **Pollo al curry** / Chicken curry  
13  
**Arroz salteado** / Sautéed rice  
13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread  
1-8T-9T-12T
- 26

- 6 **Patatas guisadas con carne** /  
Stewed potatoes with meat 13  
**Chuleta de Sajonia** / Saxon loin ribcote  
13  
**Guisantes rehogados** / Sautéed  
peas  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 13 **Alubias blancas estofadas con chorizo** /  
White beans stewed with chorizo  
13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette  
3-11  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 20 **Macarrones con tomate** / Macaroni  
in tomato sauce 1-2T-8T-11T  
**Lomo de cerdo a la naranja** / Pork in  
orange sauce 10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 27

- 7 **Sopa de cocido** / Stew soup  
1-2T-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 **Espaguetis napolitana** / Spaghetti with  
tomato sauce 1-3T-8T-11T  
20 **Escalope de pollo a la milanesa** /  
Chicken escalope with cheese 1-2-3-10T  
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 21 **Sopa de cocido** / Stew soup  
1-2T-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

- 1 **Alubias blancas guisadas con verduras** /  
White beans stewed with  
vegetables 10T-13  
**Cinta de lomo fresca a la plancha** /  
Loin ribcote  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad  
13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 8 **Lentejas estofadas con verduras** /  
Lentils stew with vegetables 1T-13  
**Tortilla francesa con queso** / French  
omelette with cheese 2-3  
**Lechuga con soja** / Soybean salad 8-13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream  
13  
**Cinta de lomo adobada** / Marinated  
loin  
7 **Zanahoria salteada** / Sautéed carrot  
10T  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread  
1-2-8T-9T-12T
- 22
- 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.1420/2005, Art.4. Sométemos 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.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegados de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALERGENOS**

3. Huevos	7. Cacahuetes	11. Mostaza
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
5. Cuscutácea	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
6. Moluscos	10. Apio	14. Alérgenos

**Keal:** Kilocalorías    **Gr:** Grasas (g)    **MG:** Grasas Saturadas (g)  
**Prot:** Proteínas (g)    **HC:** Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**

Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...		...cenamos	

MAR

4

8

20

21

22

30

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

DÍA DE LA MUJER

DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

DÍA DE LOS BOSQUES

DÍA DEL AGUA

DÍA CERO DESECHOS

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





4 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Fideuá mixta / Mixed Fideua**  
1-3T-5-6-8T-11T-13  
**Merluza en salsa /** Make with vegetables in sauce 4-10T  
**Lechuga con zanahoria /** Carrot salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

11 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Judías verdes rehogadas con tomate /** Sautéed greenbeans in tomato sauce 13  
**Abóndigas de carne guisadas /** Stewed meatballs with vegetables 1-9-10T  
**Patatas fritas /** Fried potatoes 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

18 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Lentejas estofadas con verduras /** Lentils stew with vegetables 1T-13  
**Huevo revuelto con pavo /** Scrambled eggs with turkey 3  
**Champiñón al ajillo /** Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

25

5 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**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 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Arroz con pollo /** Rice with chicken  
**Salmón 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 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**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 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Patatas guisadas con carne /** Stewed potatoes with meat 13  
**Bacalao en salsa verde /** Cod in green sauce 1-3-4-6T-11T  
**Guisantes rehogados /** Sautéed green peas  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Alubias blancas estofadas con chorizo /** White beans stewed with chorizo  
**Tortilla de patata /** Spanish omelette 3-13  
**Lechuga con tomate /** Corn salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Macarrones con tomate /** Macaroni in tomato sauce 1-3T-5T-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 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Sopa de cocido /** Stew soup 1-2T-8T-11T  
**Complemento de cocido /** Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and Carrot 11T-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

14 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Espaguetis napolitana /** Spagueti with tomato sauce 1-3T-8T-11T  
**Filete de pollo con tomate y orégano /** Grilled turkey fillet  
**Lechuga con tomate /** Tomato salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Sopa de cocido /** Stew soup 1-2T-8T-11T  
**Complemento de cocido /** Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

28

1 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras /** White beans stewed with vegetables 10T-13  
**Limanda a la andaluza /** Battered Hake 1-8T-11T  
**Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13  
**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

8 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Lentejas estofadas con verduras /** Lentils stew with vegetables 1T-13  
**Filete de ternera a la plancha /** Grilled beef fillet  
**Lechuga con soja /** Soya salad 8-13  
**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

15 **100 kcal** 10.25 Gr. 1.14 AGS 26.29 Prot 10.11 HC

**Crema de verduras /** Vegetable cream 13  
**Merluza al horno /** Baked hake 4-10T  
**Zanahoria salteada /** Sautéed carrot 10T  
**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

22

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.1420/2006, Art.4. Sométense 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.

**Colegio San Pedro Apóstol** **verdejo** Atención nutricional 917 425 850

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegados de verdejo

**ALÉRGICOS**  
3. Huevo  
4. Pescado  
5. Cuscutácea  
6. Melocotón  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Ajo  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Altramuces

**Key:** Alérgicos Gr. Grasas (g) AGS Grasas Saturadas (g) Prot. Proteínas (g) HC Hidratos de Carbono (g)

**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**  
Leche + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta

**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**

**verdejo**  
CATERING



- 4 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua  
1-3+4-8-11-13  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables  
in sauce 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
13
- 11 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12 **Judías verdes rehogadas con tomate** / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 18 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 21 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 11-13  
**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3  
**Champiñón al ajillo** / Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

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

- 6 **Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 11  
**Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce 1-3+4-8T-11T  
**Guisantes rehogados** / Sautéed greenpeas  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13 **Alubias blancas estofadas con chorizo** / White beans stewed with chorizo  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 20 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 4-8-11-13T  
**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
- 27 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 7 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3+8T-11  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 14 **Espaguetis napolitanos** / Spaghetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T  
**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- 21 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3+8T-11  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
- 28 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 1 **Alubias blancas guisadas con verduras** / White beans stewed with vegetables 10T-13  
**Limanda a la andaluza** / Battered Hake 1-8T-11T  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
- 8 **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 11-13  
**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
- 15 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T
- 22 **Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10T  
**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
- 29 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

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. 14/2020, Art. 4. Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



**Colegio San Pedro Apóstol**

Menú elaborado y controlado por nutricionistas colegios de verdejo

Atención nutricional 917 425 850

**ALERGENOS**

- I. Huevos
- II. Gluten
- III. Leche
- IV. Pescado
- V. Cuscutácea
- VI. Moluscos
- VII. Dióxido de Sodio
- VIII. Sésamo
- IX. Frutos de cáscara
- X. Apio
- XI. Mostaza
- XII. Sésamo
- XIII. Sulfitos
- XIV. Alérgenos

**Key:** Alérgenos: G: Grasas (g), AGS: Grasas Saturadas (g), Prot.: Proteínas (g), HC: Hidratos de Carbono (g)



**¡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?



**DÍA DE LA MUJER**

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**


+

+


**CENA**

Si he comido...		...cenamos	
	Carne		Pescado
	Harina		Verdura
	Huevo		Carne
	Carne		Pescado
	Verdura		Harina
	Huevo		Carne
	Fruta		Fruta

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

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





4 100 kcal 10.7 g Gr. 1.2 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Fideuá mixta s/gluten / Mixed Gluten**  
Free Fideua 5-8-13  
**Merluza en salsa /** Make with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con zanahoria /** Carrot salad 13

**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

11 100 kcal 20.54 Gr. 3.07 AGS 22.77 Prot 15.36 HC

**Judías verdes rehogadas con tomate /** Sautéed greenbeans in tomato sauce 13

**Albóndigas de carne guisadas /** Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T

**Patatas fritas /** Fried potatoes 13

**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

18 100 kcal 11.16 Gr. 1.05 AGS 21.11 Prot 11.31 HC

**Lentejas estofadas con verduras /** Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de pavo al limón /** Turkey fillet in lemon sauce  
**Champiñón al ajillo /** Sautéed mushroom with garlic  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

25

5 103 kcal 27.77 Gr. 1.40 AGS 10.17 Prot 17.71 HC

**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

12 104 kcal 27.18 Gr. 3.11 AGS 27.13 Prot 21.50 HC

**Arroz con verduras /** Rice with vegetables 10T

**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

19 100 kcal 10.31 Gr. 1.05 AGS 20.11 Prot 10.10 HC

**Judías verdes rehogadas /** Sautéed greenbeans

3V **Pollo al curry /** Chicken curry  
**Arroz salteado /** Sautéed rice  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

26

6 100 kcal 11.52 Gr. 0.11 AGS 20.10 Prot 11.31 HC

**Patatas guisadas con verduras /** Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao en salsa verde S/Gluten y Huevo /** Cod in green sauce gluten and egg free 4

**Guisantes rehogados /** Sautéed greenbeans

**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13 100 kcal 20.07 Gr. 1.07 AGS 45.00 Prot 11.31 HC

**Alubias blancas estofadas con chorizo /** White beans stewed with chorizo

**Filete de ternera en salsa /** Beef steak with vegetable sauce

**Lechuga con maíz /** Corn salad 13

**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20 100 kcal 10.11 Gr. 1.10 AGS 20.10 Prot 10.10 HC

**Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo /** Macaroni with tomato sauce. Gluten and egg free

**Merluza con ajito y perejil /** Baked hake with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria /** Carrot salad

**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

27

7 101 kcal 12.90 Gr. 0.34 AGS 20.30 Prot 21.21 HC

**Sopa de cocido S/Gluten /** Stew soup. Gluten free

**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

14 100 kcal 18.97 Gr. 1.05 AGS 20.36 Prot 10.30 HC

**Espaguetis sin gluten napolitana /** Spaghetti with tomato sauce

**Filete de pollo con tomate y orégano /** Grilled turkey fillet

**Ensalada de lechuga, tomate y maíz /** Lettuce, tomato and sweet corn salad 13

**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21 100 kcal 10.10 Gr. 1.05 AGS 20.11 Prot 10.10 HC

**Sopa de cocido S/Gluten /** Stew soup. Gluten free

**Complemento de cocido /** Madrid stew

**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

28

1 100 kcal 10.7 g Gr. 1.2 AGS 20.33 Prot 16.44 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras /** White beans stewed with vegetables 10T-13

**Limanda a la andaluza /** Battered Hake 1-8T-11T

**Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13

**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

8 100 kcal 12.41 Gr. 1.09 AGS 43.00 Prot 10.10 HC

**Lentejas estofadas con verduras /** Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de ternera a la plancha /** Grilled beef fillet

**Lechuga con soja /** Soya salad 8-13

**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

15 100 kcal 10.36 Gr. 1.05 AGS 20.10 Prot 10.10 HC

**Crema de verduras /** Vegetable cream 13

**Merluza al horno /** Baked hake 4-10T

**Zanahoria salteada /** Sautéed carrot 10T

**Yogur de soja y pan /** Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

22

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 30-30% 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. 1420/2006, Art.4. Someteros a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Colegio San Pedro Apóstol | verdejo | Atención nutricional 917 425 850

ALÉRGICOS: 1. Gluten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Cuscutano, 6. Mostaza, 7. Cacahuete, 8. Soja, 9. Frutos de cáscara, 10. Apio, 11. Mostaza, 12. Sésamo, 13. Sulfitos, 14. Alérgenos

Key: Alérgenos; Gr: Grasas (g); AGS: Grasas Saturadas (g); Prot: Proteínas (g); HC: Hidratos de Carbono (g)

**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**  
Leche + Huevo + Fruta

**CENA**  
Si he comido... ...cenamos

Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Pescado
Verdura	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta

**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

verdejo CATERING



4 104 kcal 10.7 g Gr 1.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Fideuá mixta s/tomate</b> / Mixed Fideua w/o tomato 1-3T-5-G-8T-11T-13 <b>Merluza en salsa</b> / Hake with vegetables in sauce 4-10T <b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	5 103 kcal 27.0 g Gr 1.0 g AGS 0.1 g Prnt 0.1 g HC <b>Brócoli rehogado con bacón</b> / Sautéed broccoli with bacon <b>Pollo asado</b> / Roast chicken 10T <b>Patatas fritas</b> / Fried potatoes 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	6 102 kcal 10.0 g Gr 1.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Patatas guisadas con carne sin tomate</b> / Stewed potatoes with meat without tomato sauce 13 <b>Bacalao en salsa verde</b> / Cod in green sauce 1-3-4-8T-11T <b>Guisantes rehogados</b> / Sautéed green peas <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	7 100 kcal 30.0 g Gr 0.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Sopa de cocido</b> / Stew soup 1-3T-8T-11T <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew <b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	8 100 kcal 0.0 g Gr 1.0 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> / White beans stewed with vegetables 10T-13 <b>Limanda a la andaluza</b> / Battered Hake 1-8T-11T <b>Lechuga con acetunas</b> / Olives salad 13 <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T	11 100 kcal 10.7 g Gr 1.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Judías verdes rehogadas</b> / Sautéed green beans <b>Albóndigas de carne guisadas</b> / Stewed meatballs with vegetables 1-3-10T <b>Patatas fritas</b> / Fried potatoes 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	12 100 kcal 21.0 g Gr 0.1 g AGS 0.1 g Prnt 0.1 g HC <b>Arroz con pollo sin tomate</b> / Rice with chicken without tomato <b>Salmon a la parrilla</b> / Grilled salmon 4 <b>Lechuga con remolacha</b> / Beet salad 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	13 100 kcal 30.0 g Gr 1.0 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b> / White beans stewed with chorizo <b>Tortilla de patata</b> / Spanish omelette 3-13 <b>Lechuga con maíz</b> / Corn salad 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	14 100 kcal 30.0 g Gr 0.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Espaguetis al ajillo</b> / Spaghetti with garlic 1-3T-8T-11T <b>Escalope de pollo a la milanesa</b> / Chicken escalope with cheese 1-2-3-10T <b>Lechuga con tomate</b> / Tomato salad 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	15 100 kcal 17.0 g Gr 1.0 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Crema de verduras</b> / Vegetable cream 13 <b>Merluza al horno</b> / Baked hake 4-10T <b>Zanahoria salteada</b> / Sautéed carrot 10T <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T	18 100 kcal 10.7 g Gr 1.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Lentejas estofadas con verduras</b> / Lentils stew with vegetables 1-1-13 <b>Huevos Villarroy</b> / Villarroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8 <b>Champiñón al ajillo</b> / Sautéed mushroom with garlic <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	19 100 kcal 21.0 g Gr 0.1 g AGS 0.1 g Prnt 0.1 g HC <b>Judías verdes rehogadas</b> / Sautéed green beans <b>Pollo al curry</b> / Chicken curry <b>Arroz salteado</b> / Sautéed rice <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	20 100 kcal 10.7 g Gr 1.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Macarrones al ajillo</b> / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T <b>Merluza con ajito y perejil</b> / Baked hake with garlic and parsley 4-10T <b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	21 100 kcal 30.0 g Gr 0.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Sopa de cocido</b> / Stew soup 1-11T <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew <b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T	22 100 kcal 17.0 g Gr 1.0 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Crema de verduras</b> / Vegetable cream 13 <b>Merluza al horno</b> / Baked hake 4-10T <b>Zanahoria salteada</b> / Sautéed carrot 10T <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T	25 100 kcal 10.7 g Gr 1.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Judías verdes rehogadas</b> / Sautéed green beans <b>Pollo al curry</b> / Chicken curry <b>Arroz salteado</b> / Sautéed rice <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	26 100 kcal 21.0 g Gr 0.1 g AGS 0.1 g Prnt 0.1 g HC <b>Judías verdes rehogadas</b> / Sautéed green beans <b>Pollo al curry</b> / Chicken curry <b>Arroz salteado</b> / Sautéed rice <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	27 100 kcal 10.7 g Gr 1.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Macarrones al ajillo</b> / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T <b>Merluza con ajito y perejil</b> / Baked hake with garlic and parsley 4-10T <b>Lechuga con zanahoria</b> / Carrot salad 13 <b>Fruta y pan</b> / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	28 100 kcal 30.0 g Gr 0.1 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Sopa de cocido</b> / Stew soup 1-11T <b>Complemento de cocido</b> / Madrid stew <b>Repollo, patata y zanahoria</b> / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T	29 100 kcal 17.0 g Gr 1.0 g AGS 0.0 g Prnt 0.0 g HC <b>Crema de verduras</b> / Vegetable cream 13 <b>Merluza al horno</b> / Baked hake 4-10T <b>Zanahoria salteada</b> / Sautéed carrot 10T <b>Yogur y pan</b> / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
---	---	---	--	--	---	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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

Vibración 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.1420/2005, Art.4. Somátemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1189/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

**Colegio San Pedro Apóstol**  
Atención nutricional 917 425 850

Menú elaborado y valorado por nutricionistas colegados de verdejo

**ALÉRGICOS**  
1. Gluten  
2. Lactosa  
3. Huevos  
4. Pescado  
5. Cuscutanos  
6. Mostaza  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio  
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Alérgenos

Kcal: Kilocalorías; Gr: Grasas (g); AGS: Grasas Saturadas (g); Prnt: Proteínas (g); HC: Hidratos de Carbono (g)



**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**  
Leccho + Huevo + Fruta

**CENA**

Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Harina	Verdura
Huevo	Harina
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Harina
Huevo	Carne
Fruta	Fruta
Sólideo	

**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**

