

3	4	5	6	7
<p><b>10</b> 580 Kcal 13,82 Gr 1,09 AGS 26,94 Prot 86,51 HC</p> <p>🍷 Macarrones int. con tomate 1-3T</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Champiñón al ajillo</p> <p>🍷 Fruta en almíbar y pan integral 1-8T-12</p>	<p><b>11</b> 584 Kcal 26,88 Gr 6,95 AGS 20,93 Prot 65,84 HC</p> <p>Crema de puerro y calabacín 13</p> <p>Hamburguesa de carne a la plancha 1-8 Arroz cocido</p> <p>Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>12</b> 670 Kcal 23,70 Gr 0,88 AGS 27,55 Prot 74,68 HC</p> <p>Alubias pintas guisadas con verduras 13</p> <p>Tortilla de patata 3-13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>13</b> 673 Kcal 18,07 Gr 1,56 AGS 36,45 Prot 84,91 HC</p> <p>Patatas guisadas con chorizo 13</p> <p>Merluza en salsa verde 1-3-4</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>14</b> 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03 Prot 84,08 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T</p> <p>🍷 Complemento eco de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p><b>17</b> 630 Kcal 19,89 Gr 1,55 AGS 24,61 Prot 79,33 HC</p> <p>🍷 Lentejas eco con jamón 1T</p> <p>Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8-13</p> <p>🍷 Lechuga con tomate 13</p> <p>🍷 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p><b>18</b> 684 Kcal 15,09 Gr 0,33 AGS 34,04 Prot 92,68 HC</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Bacalao a la gallega 4 Lechuga con remolacha 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>19</b> 654 Kcal 21,76 Gr 4,03 AGS 46,17 Prot 65,44 HC</p> <p>Brócoli con bacón</p> <p>Jamoncitos de pollo asado Patata panadera 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>20</b> 557 Kcal 14,43 Gr 0,07 AGS 27,46 Prot 75,19 HC</p> <p>🍷 Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13</p> <p>Limanda en salsa 4 Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>21</b> 746 Kcal 25,20 Gr 2,77 AGS 37,83 Prot 111,10 HC</p> <p>🍷 Noodles c/verduras y pollo 1-3T-5-8-13</p> <p>🍷 Gyakhog - Guiso tibetano 3 Arroz cocido Natillas y pan 1-2-8T-12T</p>
<p><b>24</b> 465 Kcal 14,69 Gr 2,02 AGS 20,21 Prot 60,80 HC</p> <p>🍷 Crema de zanahoria 13</p> <p>Lacón a la gallega Patata cocida 13</p> <p>🍷 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p><b>25</b> 618 Kcal 13,06 Gr 0,56 AGS 33,88 Prot 87,93 HC</p> <p>🍷 Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8</p> <p>Pescadilla menier 1-4 Verduras salteadas</p> <p>Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>26</b> 571 Kcal 20,52 Gr 0,60 AGS 27,68 Prot 71,04 HC</p> <p>🍷 Alubias blancas eco con verduras 13</p> <p>🍷 Tortilla francesa con pavo 3-8</p> <p>🍷 Tomate aliñado</p> <p>Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>27</b> 565 Kcal 18,26 Gr 0,66 AGS 27,73 Prot 69,24 HC</p> <p>Panaché de verduras 13</p> <p>Salmón al horno 4 Arroz cocido</p> <p>Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p><b>28</b> 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03 Prot 84,08 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T</p> <p>🍷 Complemento eco de cocido</p> <p>Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p><b>31</b> 713 Kcal 31,02 Gr 1,47 AGS 19,37 Prot 87,82 HC</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa de carne a la plancha 1-8</p> <p>Lechuga con aceitunas 13</p> <p>🍷 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>				

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



## Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días