

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

**6** 665 Kcal 24,22 Gr 3,44 AGS 31,91 Prot 78,60 HC  
 🌿 Lentejas eco con verduras 1T-13  
 Salchichas de pavo con tomate 8  
 Pisto de verduras

🌿 Fruta y pan integral 1-8T-12

**13** 580 Kcal 16,67 Gr 1,00 AGS 27,72 Prot 82,54 HC  
 Arroz tres delicias 3-5  
 Albóndigas de pescado en salsa verde 1-2T-3T-4-6  
 Guisantes rehogados  
 🌿 Fruta y pan integral 1-8T-12

**20** 612 Kcal 30,49 Gr 8,34 AGS 19,95 Prot 67,50 HC  
 🍷 Horiatiki 2-13  
 🍷 Keftedes 1-8-10T  
 Arroz cocido

🌿 Fruta y pan integral 1-8T-12

**7** 560 Kcal 17,23 Gr 0,24 AGS 28,85 Prot 70,87 HC  
 Crema de verduras 13  
 Bacalao only 1-2T-4  
 Patata cocida 13

Fruta y pan 1-8T-12T

**14** 635 Kcal 21,83 Gr 0,77 AGS 28,59 Prot 77,29 HC  
 🌿 Alubias Blancas eco en vinagreta 13  
 Tortilla de patata con pavo 3-8-13

🍷 Lechuga con tomate 13  
 Fruta y pan 1-8T-12T

**21** 637 Kcal 21,35 Gr 1,00 AGS 14,45 Prot 90,49 HC  
 Fideua de Verduras 1-3T-10T  
 Caballa empanada 1-3-4-12T  
 Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

**1** 711 Kcal 27,65 Gr 0,85 AGS 31,41 Prot 86,66 HC  
 🌿 Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13  
 Tortilla de patata 3-13  
 🍷 Tomate aliñado  
 Fruta y pan 1-8T-12T

**8** 638 Kcal 19,23 Gr 1,92 AGS 15,42 Prot 93,50 HC  
 Ensalada campera 3-13  
 Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8  
 Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

**15** 715 Kcal 22,85 Gr 3,61 AGS 57,20 Prot 69,27 HC  
 Judías verdes rehogadas con patata 13  
 Pollo asado

Patata cuadro 13  
 Fruta y pan 1-8T-12T

**22** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC  
 🌿 Sopa de cocido 1-3T  
 Complemento eco de cocido  
 Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

**2** 641 Kcal 16,32 Gr 1,01 AGS 23,14 Prot 96,39 HC  
 🌿 Macarrones int. con verduras 1-3T-10T  
 Limanda menier 1-4  
 Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T  
 Fruta y pan 1-8T-12T

**9** 613 Kcal 26,86 Gr 2,80 AGS 29,04 Prot 57,67 HC  
 Coliflor gratinada 1-2-3T-13  
 Salmón al horno  
 Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

**16** 625 Kcal 14,89 Gr 0,58 AGS 30,28 Prot 84,31 HC  
 🌿 Espaguetis int. con tomate 1-3T  
 Pescadilla al limón 4

Lechuga con remolacha 13  
 Fruta y pan 1-8T-12T

**23** 498 Kcal 22,20 Gr 0,46 AGS 19,95 Prot 58,20 HC  
 🍷 Crema de zanahoria 13  
 Huevo cocido con salsa de tomate 3  
 Champiñón al ajillo

Fruta y pan 1-8T-12T

**3** 713 Kcal 26,68 Gr 2,54 AGS 32,74 Prot 106,97 HC  
 Arroz con tomate  
 Ragout de ternera en salsa  
 Patatas fritas 13  
 Yogur y pan 1-2-8T-12T

**10** 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03 Prot 84,08 HC  
 🌿 Sopa de cocido 1-3T  
 Complemento eco de cocido  
 Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur y pan 1-2-8T-12T

**17** 582 Kcal 28,75 Gr 7,25 AGS 16,08 Prot 64,52 HC  
 Sopa de verduras 1-3T-13  
 Flamenquines 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13

🍷 Tomate aliñado  
 Helado y pan 1-2-8T-12T

**24** 657 Kcal 34,81 Gr 9,87 AGS 16,31 Prot 65,22 HC  
 Entremeses Frios 2-8  
 Croquetas de pollo y calamares 1-2T-4T-5T-6-8  
 Patatas fritas 13

Helado y pan 1-2-8T-12T

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.

# menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche  
 3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos  
 7- Cacahuete 8- Soja 9- Frutos de cáscara 10- Apio  
 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramucos

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

## Servicio de atención nutricional

# para las familias 91 742 58 50

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



## Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M