

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 554 Kcal 11,46 Gr 0,44 AGS 41,27 Prot 68,95 HC
Lentejas eco con verduras 1T-13
Filete de pavo a la plancha

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

7 456 Kcal 9,22 Gr 0,24 AGS 27,69 Prot 63,49 HC
Crema de verduras 13
Bacalao al horno 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

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

21 529 Kcal 12,14 Gr 0,45 AGS 12,60 Prot 85,39 HC
Fideua de Verduras 1-3T-10T
Caballa al horno 4

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
7 Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

8 593 Kcal 22,20 Gr 0,90 AGS 18,91 Prot 76,60 HC
Ensalada campera 3-13
Huevo revuelto 3

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

22 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T
Compl. eco de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

2 538 Kcal 11,42 Gr 0,00 AGS 22,12 Prot 81,47 HC
Macarrones int. con verduras 1-3T-10T
Limanda al horno 4
Calabacín salteado
Fruta y pan 1-8T-12T

9 567 Kcal 23,76 Gr 0,50 AGS 26,74 Prot 54,82 HC
Coliflor al ajoarriero 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
7 Crema de zanahoria 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3
Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-12T

3 648 Kcal 22,45 Gr 1,10 AGS 33,51 Prot 98,22 HC
Arroz Pilaf
Ragout de ternera en salsa
Patatas fritas 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

10 531 Kcal 11,63 Gr 0,51 AGS 36,14 Prot 77,20 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T
Compl. eco de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

17 437 Kcal 11,08 Gr 1,39 AGS 34,68 Prot 48,56 HC
Sopa de verduras 1-3T-13
Cinta de lomo adobada
7 Tomate aliñado
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

24 666 Kcal 31,22 Gr 6,58 AGS 22,04 Prot 69,26 HC
Entremeses Frios 2-8
Croquetas de pollo y calamares 1-2T-4T-5T-6-8
Patatas fritas 13
Yogur desn 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-Cacahute 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)

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 665 Kcal 24,22 Gr 3,44 AGS 31,91 Prot 78,60 HC
6 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

14 539 Kcal 23,40 Gr 0,61 AGS 18,28 Prot 59,66 HC
 Crema de calabacín 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- Cacahute 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 HC

Lentejas eco con verduras 1T-13
Salchichas de pavo con tomate 8
Pisto de verduras
Fruta y pan. 1

13 553 Kcal 16,56 Gr 1,00 AGS 27,45 Prot 76,46 HC

Arroz tres delicias 3-5
Albóndigas de pescado en salsa verde 1-2T-3T-4-6
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

20 585 Kcal 30,38 Gr 8,34 AGS 19,68 Prot 61,43 HC

Horiatiki 2-13
Keftedes 1-8-10T
Arroz cocido
Fruta y pan. 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC

Crema de verduras 13
Bacalao only 1-2T-4
Patata cocida 13
Fruta y pan. 1

14 580 Kcal 21,62 Gr 0,77 AGS 27,46 Prot 65,01 HC

Alubias Blancas eco en vinagreta 13
Tortilla de patata con pavo 3-8-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

21 581 Kcal 21,14 Gr 1,00 AGS 13,32 Prot 78,22 HC

Fideua de Verduras 1-3T-10T
Caballa empanada 1-3-4-12T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 655 Kcal 27,44 Gr 0,85 AGS 30,28 Prot 74,39 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Tortilla de patata 3-13
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

8 583 Kcal 19,03 Gr 1,92 AGS 14,29 Prot 81,22 HC

Ensalada campera 3-13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07 Prot 57,00 HC

Judías verdes rehogadas con patata 13
Pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

22 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

2 586 Kcal 16,11 Gr 1,01 AGS 22,01 Prot 84,11 HC

Macarrones int. con verduras 1-3T-10T
Limanda menier 1-4
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

9 557 Kcal 26,65 Gr 2,80 AGS 27,91 Prot 45,39 HC

Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Salmón al horno
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

16 570 Kcal 14,68 Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 72,03 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T
Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

23 443 Kcal 21,99 Gr 0,46 AGS 18,82 Prot 45,93 HC

Crema de zanahoria 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

3 675 Kcal 26,50 Gr 2,54 AGS 31,80 Prot 98,57 HC

Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa
Patatas fritas 13
Yogur y pan. 1-2

10 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1-2

17 573 Kcal 28,67 Gr 7,25 AGS 16,00 Prot 62,32 HC

Sopa de verduras 1-3T-13
Flamenquines 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13
Tomate aliñado
Helado y pan. 1-2

24 648 Kcal 34,73 Gr 9,87 AGS 16,23 Prot 63,02 HC

Entremeses Frios 2-8
Croquetas de pollo y calamares 1-2T-4T-5T-6-8
Patatas fritas 13
Helado y pan. 1-2

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-Altramuces

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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

13 684 Kcal 15,78 Gr 1,13 AGS 29,98 Prot 113,54 HC

Arroz tres delicias con pavo 3-8
Albóndigas de pescado en salsa verde 1-2T-3T-4-6
Guisantes rehogados
Fruta y pan integral 1-8T-12

20 606 Kcal 33,85 Gr 3,66 AGS 20,90 Prot 57,10 HC

Horiatiki 2-13
Albóndigas de ternera guisadas 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

22 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC

Sopa de ave con fideos 1-3T
Compl. eco de cocido sin cerdo
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

10 571 Kcal 14,27 Gr 1,95 AGS 33,98 Prot 83,68 HC

Sopa de ave con fideos 1-3T
Compl. eco de cocido sin cerdo
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

24 576 Kcal 28,24 Gr 6,53 AGS 15,45 Prot 64,68 HC

Entremeses Frios de pavo y queso 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	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 HC

Lentejas eco con verduras 1T-13
Salchichas de pavo con tomate 8
Pisto de verduras
Fruta y pan. 1

13 553 Kcal 16,56 Gr 1,00 AGS 27,45 Prot 76,46 HC

Arroz tres delicias 3-5
Albóndigas de pescado en salsa verde 1-2T-3T-4-6
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

20 585 Kcal 30,38 Gr 8,34 AGS 19,68 Prot 61,43 HC

Horiatiki 2-13
Keftedes 1-8-10T
Arroz cocido
Fruta y pan. 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC

Crema de verduras 13
Bacalao only 1-2T-4
Patata cocida 13
Fruta y pan. 1

14 580 Kcal 21,62 Gr 0,77 AGS 27,46 Prot 65,01 HC

Alubias Blancas eco en vinagreta 13
Tortilla de patata con pavo 3-8-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

21 581 Kcal 21,14 Gr 1,00 AGS 13,32 Prot 78,22 HC

Fideua de Verduras 1-3T-10T
Caballa empanada 1-3-4-12T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 655 Kcal 27,44 Gr 0,85 AGS 30,28 Prot 74,39 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Tortilla de patata 3-13
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

8 583 Kcal 19,03 Gr 1,92 AGS 14,29 Prot 81,22 HC

Ensalada campera 3-13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07 Prot 57,00 HC

Judías verdes rehogadas con patata 13
Pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

22 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

2 586 Kcal 16,11 Gr 1,01 AGS 22,01 Prot 84,11 HC

Macarrones int. con verduras 1-3T-10T
Limanda menier 1-4
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

9 557 Kcal 26,65 Gr 2,80 AGS 27,91 Prot 45,39 HC

Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Salmón al horno
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

16 570 Kcal 14,68 Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 72,03 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T
Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

23 443 Kcal 21,99 Gr 0,46 AGS 18,82 Prot 45,93 HC

Crema de zanahoria 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

3 675 Kcal 26,50 Gr 2,54 AGS 31,80 Prot 98,57 HC

Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa
Patatas fritas 13
Yogur y pan. 1-2

10 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1-2

17 573 Kcal 28,67 Gr 7,25 AGS 16,00 Prot 62,32 HC

Sopa de verduras 1-3T-13
Flamenquines 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13
Tomate aliñado
Helado y pan. 1-2

24 648 Kcal 34,73 Gr 9,87 AGS 16,23 Prot 63,02 HC

Entremeses Frios 2-8
Croquetas de pollo y calamares 1-2T-4T-5T-6-8
Patatas fritas 13
Helado y pan. 1-2

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-Altramuces

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 641 Kcal 24,52 Gr 3,32 AGS 23,54 Prot 79,18 HC

Macarrones int. al ajillo 1-3T
Salchichas de pavo con tomate
Pisto de verduras
Fruta y pan. 1

13 553 Kcal 16,56 Gr 1,00 AGS 27,45 Prot 76,46 HC

Arroz tres delicias 3-5
Albóndigas de pescado en salsa verde 1-2T-3T-4-6
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

20 585 Kcal 30,38 Gr 8,34 AGS 19,68 Prot 61,43 HC

Horiatiki 2-13
Keftedes 1-8-10T
Arroz cocido
Fruta y pan. 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC

Crema de verduras 13
Bacalao only 1-2T-4
Patata cocida 13
Fruta y pan. 1

14 580 Kcal 21,62 Gr 0,77 AGS 27,46 Prot 65,01 HC

Alubias Blancas eco en vinagreta 13
Tortilla de patata con pavo 3-8-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

21 582 Kcal 21,02 Gr 0,75 AGS 12,80 Prot 78,09 HC

Espaguetis con verduras 1-3T
Caballa empanada 1-3-4-12T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 655 Kcal 27,44 Gr 0,85 AGS 30,28 Prot 74,39 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Tortilla de patata 3-13
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

8 583 Kcal 19,03 Gr 1,92 AGS 14,29 Prot 81,22 HC

Ensalada campera 3-13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

15 703 Kcal 22,38 Gr 3,61 AGS 57,65 Prot 67,65 HC

Acelgas rehogadas con patata 13
Pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

22 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

2 586 Kcal 16,11 Gr 1,01 AGS 22,01 Prot 84,11 HC

Macarrones int. con verduras 1-3T-10T
Limanda menier 1-4
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

9 557 Kcal 26,65 Gr 2,80 AGS 27,91 Prot 45,39 HC

Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Salmón al horno
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

16 570 Kcal 14,68 Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 72,03 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T
Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

23 443 Kcal 21,99 Gr 0,46 AGS 18,82 Prot 45,93 HC

Crema de zanahoria 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

3 675 Kcal 26,50 Gr 2,54 AGS 31,80 Prot 98,57 HC

Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa
Patatas fritas 13
Yogur y pan. 1-2

10 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1-2

17 573 Kcal 28,67 Gr 7,25 AGS 16,00 Prot 62,32 HC

Sopa de verduras 1-3T-13
Flamenquines 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13
Tomate aliñado
Helado y pan. 1-2

24 648 Kcal 34,73 Gr 9,87 AGS 16,23 Prot 63,02 HC

Entremeses Frios 2-8
Croquetas de pollo y calamares 1-2T-4T-5T-6-8
Patatas fritas 13
Helado y pan. 1-2

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 652 Kcal 25,08 Gr 4,12 AGS 19,12 Prot 85,84 HC
Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo
Salchichas de pavo con tomate
Pisto de verduras
Fruta y pan s/gluten

13 486 Kcal 14,83 Gr 0,54 AGS 29,43 Prot 60,60 HC
Arroz tres delicias 3-5
Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4
Guisantes rehogados
Fruta y pan s/gluten

20 578 Kcal 34,30 Gr 3,80 AGS 19,69 Prot 49,82 HC
Horiatiiki 2-13
Albóndigas de ternera guisadas 10T
Arroz cocido
Fruta y pan s/gluten

7 508 Kcal 17,84 Gr 0,39 AGS 26,45 Prot 57,49 HC
Crema de verduras 13
Bacalao only Sin Gluten 2T-4
Patata cocida 13
Fruta y pan s/gluten

14 579 Kcal 22,18 Gr 0,91 AGS 26,52 Prot 63,81 HC
Alubias Blancas eco en vinagreta 13
Tortilla de patata con pavo 3-8-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan s/gluten

21 480 Kcal 12,97 Gr 1,16 AGS 7,17 Prot 76,59 HC
Fideua de Verduras Sin gluten 10T
Caballa al horno 4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan s/gluten

1 654 Kcal 28,00 Gr 0,99 AGS 29,34 Prot 73,19 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Tortilla de patata 3-13
Tomate aliñado
Fruta y pan s/gluten

8 537 Kcal 22,56 Gr 1,04 AGS 16,84 Prot 63,12 HC
Ensalada campera 3-13
Huevo revuelto 3
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan s/gluten

15 658 Kcal 23,20 Gr 3,75 AGS 55,13 Prot 55,80 HC
Judías verdes rehogadas con patata 13
Pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan s/gluten

22 700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22 Prot 77,18 HC
Sopa de cocido S/Gluten
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan s/gluten

2 596 Kcal 20,11 Gr 1,36 AGS 18,29 Prot 81,44 HC
Macarrones c/verduras S/Gluten 10T
Limanda menier sin gluten 4
Calabacín rebozado sin gluten 3
Fruta y pan s/gluten

9 558 Kcal 27,34 Gr 2,95 AGS 26,81 Prot 44,24 HC
Coliflor gratinada sin gluten 2-3T-13
Salmón al horno
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan s/gluten

16 580 Kcal 15,42 Gr 1,29 AGS 24,85 Prot 78,51 HC
Espaguetis con tomate Sin Gluten
Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan s/gluten

23 442 Kcal 22,55 Gr 0,60 AGS 17,88 Prot 44,73 HC
Crema de zanahoria 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3
Champiñón al ajillo
Fruta y pan s/gluten

3 674 Kcal 27,06 Gr 2,68 AGS 30,86 Prot 97,37 HC
Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa Patatas fritas 13
Yogur y pan s/gluten 2

10 728 Kcal 28,75 Gr 4,65 AGS 36,30 Prot 76,08 HC
Sopa de cocido S/Gluten
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan s/gluten 2

17 421 Kcal 15,31 Gr 4,82 AGS 26,80 Prot 42,72 HC
Sopa de verduras S/Gluten 13
Cinta de lomo adobada
Tomate aliñado
Helado y pan s/gluten 2

24 573 Kcal 32,23 Gr 9,06 AGS 24,52 Prot 40,62 HC
Entremeses Frios 2-8
Calamar rebozado sin gluten 6
Patatas fritas 13
Helado y pan s/gluten 2

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	



RGSEAA 26.12523/M

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
Pisto de verduras
Fruta y pan integral 1-8T-12

13 606 Kcal 11,28 Gr 1,00 AGS 21,71 Prot 106,20 HC
Arroz Pilaf
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Zanahoria salteada 10T
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

21 638 Kcal 21,23 Gr 0,75 AGS 13,93 Prot 90,36 HC
Espaguetis con verduras 1-3T
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

17 428 Kcal 14,67 Gr 4,68 AGS 28,94 Prot 44,52 HC
Sopa de verduras 1-3T-13
Cinta de lomo adobada
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	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



RGSEAA 26.12523/M

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

13 593 Kcal 11,27 Gr 0,43 AGS 30,60 Prot 98,67 HC
Arroz dos delicias 8

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

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 orly 1-2T-4

Patata cocida 13

Fruta y pan 1-8T-12T

14 579 Kcal 13,74 Gr 0,49 AGS 39,66 Prot 66,37 HC
Alubias Blancas eco en vinagreta 13

Filete de pavo a la plancha

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan 1-8T-12T

21 537 Kcal 12,62 Gr 1,02 AGS 9,24 Prot 90,07 HC
Fideua de Verduras Sin gluten 10T

Caballa al horno 4

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

1 636 Kcal 17,87 Gr 1,32 AGS 38,43 Prot 78,46 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao s/huevo 4-13

Filete de pollo al limón

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

8 591 Kcal 16,43 Gr 1,74 AGS 27,12 Prot 75,63 HC
Ensalada campera sin huevo 13

Filete de pollo a la plancha

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

22 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC
Sopa de cocido S/Gluten

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

2 653 Kcal 16,32 Gr 1,67 AGS 19,66 Prot 104,25 HC
Macarrones c/verduras S/Gluten 10T

Limanda menier 1-4

Calabacin rebozado 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan 1-8T-12T

9 559 Kcal 23,82 Gr 0,56 AGS 26,86 Prot 52,27 HC
Coliflor gratinada sin leche 1-8-13

Salmón al horno

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

16 637 Kcal 15,07 Gr 1,15 AGS 26,92 Prot 91,99 HC
Espaguetis con tomate Sin Gluten

Pescadilla al limón 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

23 454 Kcal 13,07 Gr 0,32 AGS 30,81 Prot 53,08 HC
Crema de zanahoria 13

Filete de pavo a la plancha

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

10 767 Kcal 28,37 Gr 4,51 AGS 38,18 Prot 85,68 HC
Sopa de cocido S/Gluten

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

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

17 431 Kcal 14,83 Gr 4,68 AGS 27,82 Prot 46,12 HC
Sopa de verduras S/Gluten 13

Cinta de lomo adobada

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-Altramuces

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 665 Kcal 24,22 Gr 3,44 AGS 31,91 Prot 78,60 HC
6 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
 N Horiatiki 2-13
 N 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

14 579 Kcal 13,74 Gr 0,49 AGS 39,66 Prot 66,37 HC
 Alubias Blancas eco en vinagreta 13
 Filete de pavo a la plancha
 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

1 663 Kcal 19,97 Gr 1,46 AGS 40,93 Prot 78,56 HC
 Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
 Filete de pollo al limón
 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	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



RGSEA 26.12523/M

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

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC
Crema de verduras 13
Bacalao only 1-2T-4
Patata cocida 13
Fruta y pan. 1

14 524 Kcal 13,54 Gr 0,49 AGS 38,53 Prot 54,09 HC
 🌱 **Alubias Blancas eco en vinagreta** 13
Filete de pavo a la plancha
 7 **Lechuga con tomate** 13
Fruta y pan. 1

21 581 Kcal 21,14 Gr 1,00 AGS 13,32 Prot 78,22 HC
Fideua de Verduras 1-3T-10T
Caballa empanada 1-3-4-12T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 655 Kcal 27,44 Gr 0,85 AGS 30,28 Prot 74,39 HC
 🌱 **Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao** 3-4-13
Tortilla de patata 3-13
 7 **Tomate aliñado**
Fruta y pan. 1

8 583 Kcal 19,03 Gr 1,92 AGS 14,29 Prot 81,22 HC
Ensalada campera 3-13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07 Prot 57,00 HC
Judías verdes rehogadas con patata 13
Pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

22 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
 🌱 **Complemento eco de cocido**
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

2 586 Kcal 16,11 Gr 1,01 AGS 22,01 Prot 84,11 HC
 🌿 **Macarrones int. con verduras** 1-3T-10T
Limanda menier 1-4
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

9 557 Kcal 26,65 Gr 2,80 AGS 27,91 Prot 45,39 HC
Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Salmón al horno
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

16 570 Kcal 14,68 Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 72,03 HC
 🌿 **Espaguetis int. con tomate** 1-3T
Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

23 443 Kcal 21,99 Gr 0,46 AGS 18,82 Prot 45,93 HC
 7 **Crema de zanahoria** 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

3 675 Kcal 26,50 Gr 2,54 AGS 31,80 Prot 98,57 HC
Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa
Patatas fritas 13
Yogur y pan. 1-2

10 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC
 🌱 **Complemento eco de cocido**
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1-2

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
 7 **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-Altramuces

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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

13 616 Kcal 13,99 Gr 1,83 AGS 33,96 Prot 95,71 HC
Arroz dos delicias 8

Filete de ternera a la plancha
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

7 476 Kcal 10,11 Gr 0,40 AGS 31,09 Prot 62,99 HC
Crema de verduras 13

Filete de pavo a la plancha

Patata cocida 13

Fruta y pan 1-8T-12T

14 579 Kcal 13,74 Gr 0,49 AGS 39,66 Prot 66,37 HC
 🌿 **Alubias Blancas eco en vinagreta** 13

Filete de pavo a la plancha

7 **Lechuga con tomate** 13

Fruta y pan 1-8T-12T

21 642 Kcal 16,68 Gr 2,28 AGS 26,70 Prot 89,57 HC
Fideua de Verduras Sin gluten 10T

Filete de pollo a la plancha
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

1 620 Kcal 17,67 Gr 1,28 AGS 34,79 Prot 78,46 HC
 🌿 **Potaje eco de garbanzos con espinaca sin huevo** 13

Filete de pollo al limón

7 **Tomate aliñado**

Fruta y pan 1-8T-12T

8 591 Kcal 16,43 Gr 1,74 AGS 27,12 Prot 75,63 HC
Ensalada campera sin huevo 13

Filete de pollo a la plancha

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

22 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29 Prot 90,66 HC
Sopa de cocido S/Gluten

🌿 **Complemento eco de cocido**
Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

2 593 Kcal 11,71 Gr 0,98 AGS 30,24 Prot 88,84 HC
Macarrones c/verduras S/Gluten 10T

Filete de pavo a la plancha

Calabacín salteado

Fruta y pan 1-8T-12T

9 496 Kcal 16,42 Gr 1,86 AGS 29,07 Prot 51,78 HC
Coliflor gratinada sin leche 1-8-13

Filete de ternera a la plancha

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

16 637 Kcal 15,07 Gr 1,15 AGS 26,92 Prot 91,99 HC
Espaguetis con tomate Sin Gluten

Pescadilla al limón 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

23 454 Kcal 13,07 Gr 0,32 AGS 30,81 Prot 53,08 HC
 7 **Crema de zanahoria** 13

Filete de pavo a la plancha
Champiñón al ajo

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

10 767 Kcal 28,37 Gr 4,51 AGS 38,18 Prot 85,68 HC
Sopa de cocido S/Gluten

🌿 **Complemento eco de cocido**

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

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

17 431 Kcal 14,83 Gr 4,68 AGS 27,82 Prot 46,12 HC
Sopa de verduras S/Gluten 13

Cinta de lomo adobada

7 **Tomate aliñado**

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

24 613 Kcal 32,41 Gr 9,32 AGS 14,51 Prot 61,22 HC
Entremeses Frios 2-8

Croquetas de pollo 1-2T-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-Cacahute 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)

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 HC
Lentejas eco con verduras 1T-13

Salchichas de pavo con tomate
 Pisto de verduras
 Fruta y pan. 1

13 566 Kcal 11,16 Gr 0,43 AGS 30,34 Prot 92,60 HC
Arroz dos delicias 8

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4
 Guisantes rehogados
 Fruta y pan. 1

20 585 Kcal 30,38 Gr 8,34 AGS 19,68 Prot 61,43 HC
Horiatiki 2-13

Keftedes 1-8-10T
 Arroz cocido
 Fruta y pan. 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC
Crema de verduras 13

Bacalao orly 1-2T-4
 Patata cocida 13
 Fruta y pan. 1

14 524 Kcal 13,54 Gr 0,49 AGS 38,53 Prot 54,09 HC
Alubias Blancas eco en vinagreta 13

Filete de pavo a la plancha
 Lechuga con tomate 13
 Fruta y pan. 1

21 481 Kcal 12,41 Gr 1,02 AGS 8,11 Prot 77,79 HC
Fideua de Verduras Sin gluten 10T

Caballa al horno 4
 Lechuga c/zanahoria 13
 Fruta y pan. 1

1 581 Kcal 17,66 Gr 1,32 AGS 37,30 Prot 66,19 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao s/huevo 4-13

Filete de pollo al limón
 Tomate aliñado
 Fruta y pan. 1

8 535 Kcal 16,22 Gr 1,74 AGS 25,99 Prot 63,36 HC
Ensalada campera sin huevo 13

Filete de pollo a la plancha
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan. 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07 Prot 57,00 HC
Judías verdes rehogadas con patata 13

Pollo asado
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan. 1

22 701 Kcal 25,67 Gr 3,07 AGS 34,16 Prot 78,38 HC
Sopa de cocido S/Gluten

Complemento eco de cocido
 Repollo, patata y zanahoria 10T-13
 Fruta y pan. 1

2 506 Kcal 11,25 Gr 0,66 AGS 17,83 Prot 79,44 HC
Macarrones c/verduras S/Gluten 10T

Limanda menier 1-4
 Calabacín salteado
 Fruta y pan. 1

9 432 Kcal 14,73 Gr 1,39 AGS 28,40 Prot 39,50 HC
Coliflor gratinada sin leche 1-8-13

Cinta de lomo adobada
 Lechuga c/zanahoria 13
 Fruta y pan. 1

16 581 Kcal 14,86 Gr 1,15 AGS 25,79 Prot 79,71 HC
Espaguetis con tomate Sin Gluten

Pescadilla al limón 4
 Lechuga con remolacha 13
 Fruta y pan. 1

23 399 Kcal 12,86 Gr 0,32 AGS 29,68 Prot 40,81 HC
Crema de zanahoria 13

Filete de pavo a la plancha
 Champiñón al ajo
 Fruta y pan. 1

3 675 Kcal 26,50 Gr 2,54 AGS 31,80 Prot 98,57 HC
Arroz con tomate

Ragout de ternera en salsa
 Patatas fritas 13
 Yogur y pan. 1-2

10 729 Kcal 28,19 Gr 4,51 AGS 37,24 Prot 77,28 HC
Sopa de cocido S/Gluten

Complemento eco de cocido
 Repollo, patata y zanahoria 10T-13
 Yogur y pan. 1-2

17 422 Kcal 14,75 Gr 4,68 AGS 27,74 Prot 43,92 HC
Sopa de verduras S/Gluten 13

Cinta de lomo adobada
 Tomate aliñado
 Helado y pan. 1-2

24 612 Kcal 33,23 Gr 16,92 AGS 15,43 Prot 58,02 HC
Entremeses Frios 2-8

Croquetas de jamón 1
 Patatas fritas 13
 Helado y pan. 1-2

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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
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 orly 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

21 713 Kcal 22,69 Gr 1,45 AGS 24,18 Prot 100,08 HC
Túrmix de Paella de Verduras y cinta de sajonia 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

8 593 Kcal 22,20 Gr 0,90 AGS 18,91 Prot 76,60 HC
Ensalada campera 3-13

Huevo revuelto 3

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

2 549 Kcal 11,46 Gr 0,00 AGS 22,44 Prot 83,86 HC
Macarrones int. con verduras 1-3T-10T

Limanda menier 1-4

Calabacín salteado
Fruta y pan 1-8T-12T

9 559 Kcal 23,82 Gr 0,56 AGS 26,86 Prot 52,27 HC
Coliflor gratinada sin leche 1-8-13

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

3 735 Kcal 28,04 Gr 3,85 AGS 35,15 Prot 106,82 HC
Arroz con tomate

Ragout de ternera en salsa Patatas fritas 13

Yogur s/lactosa y pan 1-2-8T-12T

10 809 Kcal 31,38 Gr 5,82 AGS 43,44 Prot 83,93 HC
Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur s/lactosa y pan 1-2-8T-12T

17 350 Kcal 10,98 Gr 1,39 AGS 27,82 Prot 34,44 HC
Sopa de verduras 1-3T-13

Cinta de lomo adobada

Tomate aliñado
Flash y pan 1-8T-12T

24 471 Kcal 21,80 Gr 2,16 AGS 12,82 Prot 55,50 HC
Entremeses Frios sin queso 8

Croquetas de pollo y calamares 1-2T-4T-5T-6-8

Patatas fritas 13

Flash y pan 1-8T-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	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



RGSEAA 26.12523/M

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

13 616 Kcal 15,57 Gr 0,92 AGS 34,81 Prot 91,68 HC
Arroz tres delicias casero 3-8-10T
Merluza en salsa verde 1-3-4
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

8 593 Kcal 22,20 Gr 0,90 AGS 18,91 Prot 76,60 HC
Ensalada campera 3-13
Huevo revuelto 3
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

2 593 Kcal 14,58 Gr 0,30 AGS 24,07 Prot 86,99 HC
Macarrones int. con verduras 1-3T-10T
Limanda menier 1-4
Calabacín rebozado casero 1-3
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

17 428 Kcal 14,67 Gr 4,68 AGS 28,94 Prot 44,52 HC
Sopa de verduras 1-3T-13
Cinta de lomo adobada
Tomate aliñado
Helado y pan 1-2-8T-12T

24 613 Kcal 32,41 Gr 9,32 AGS 14,51 Prot 61,22 HC
Entremeses Frios 2-8
Croquetas de pollo 1-2T-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- Cacahute 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)

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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

13 537 Kcal 17,10 Gr 1,80 AGS 34,00 Prot 64,91 HC
Arroz tres delicias 3-5
Filete de ternera a la plancha
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

7 486 Kcal 12,32 Gr 1,33 AGS 27,14 Prot 64,61 HC
Crema de verduras 13
Filete de pollo al limón
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
7 **Lechuga con tomate** 13
Fruta y pan 1-8T-12T

21 632 Kcal 14,03 Gr 0,78 AGS 34,20 Prot 84,89 HC
Fideua de Verduras 1-3T-10T
Filete de pavo a la plancha
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

1 694 Kcal 27,45 Gr 0,81 AGS 27,77 Prot 86,66 HC
 🌿 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** 3-13
Tortilla de patata 3-13
7 **Tomate aliñado**
Fruta y pan 1-8T-12T

8 593 Kcal 22,20 Gr 0,90 AGS 18,91 Prot 76,60 HC
Ensalada campera 3-13
Huevo revuelto 3
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

2 625 Kcal 14,82 Gr 0,62 AGS 35,35 Prot 84,11 HC
 🍷 **Macarrones int. con verduras** 1-3T-10T
Filete de pavo a la plancha
Calabacín rebozado casero 1-3
Fruta y pan 1-8T-12T

9 550 Kcal 19,46 Gr 4,10 AGS 31,25 Prot 57,17 HC
Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Filete de ternera a la plancha
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

16 629 Kcal 21,82 Gr 0,53 AGS 21,48 Prot 83,63 HC
 🍷 **Espaguetis int. con tomate** 1-3T
Tortilla francesa 3
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
7 **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

17 428 Kcal 14,67 Gr 4,68 AGS 28,94 Prot 44,52 HC
Sopa de verduras 1-3T-13
Cinta de lomo adobada
7 **Tomate aliñado**
Helado y pan 1-2-8T-12T

24 613 Kcal 32,41 Gr 9,32 AGS 14,51 Prot 61,22 HC
Entremeses Frios 2-8
Croquetas de pollo 1-2T-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-Altramuces

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 HC
Lentejas eco con verduras 1T-13

Salchichas de pavo con tomate
Pisto de verduras

Fruta y pan. 1

13 514 Kcal 16,32 Gr 0,54 AGS 32,94 Prot 61,88 HC
Arroz tres delicias 3-5

Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

20 554 Kcal 28,08 Gr 6,84 AGS 17,08 Prot 61,38 HC
Horiatiki s/lacteos 13
Keftedes 1-8-10T

Arroz cocido
Fruta y pan. 1

7 401 Kcal 9,01 Gr 0,24 AGS 26,56 Prot 51,21 HC
Crema de verduras 13

Bacalao al horno 4
Patata cocida 13

Fruta y pan. 1

14 580 Kcal 21,62 Gr 0,77 AGS 27,46 Prot 65,01 HC
Alubias Blancas eco en vinagreta 13

Tortilla de patata con pavo 3-8-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

21 581 Kcal 21,14 Gr 1,00 AGS 13,32 Prot 78,22 HC
Fideua de Verduras 1-3T-10T
Caballa empanada 1-3-4-12T

Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 655 Kcal 27,44 Gr 0,85 AGS 30,28 Prot 74,39 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13

Tortilla de patata 3-13
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

8 538 Kcal 22,00 Gr 0,90 AGS 17,78 Prot 64,32 HC
Ensalada campera 3-13

Huevo revuelto 3
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07 Prot 57,00 HC
Judías verdes rehogadas con patata 13

Pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

22 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

2 537 Kcal 14,37 Gr 0,30 AGS 22,94 Prot 74,71 HC
Macarrones int. con verduras 1-3T-10T

Limanda menier 1-4
Calabacín rebozado casero 1-3
Fruta y pan. 1

9 503 Kcal 23,61 Gr 0,56 AGS 25,73 Prot 40,00 HC
Coliflor gratinada sin leche 1-8-13

Salmón al horno
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan. 1

16 570 Kcal 14,68 Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 72,03 HC
Espaguetis int. con tomate 1-3T

Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

23 443 Kcal 21,99 Gr 0,46 AGS 18,82 Prot 45,93 HC
Crema de zanahoria 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3

Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

3 646 Kcal 23,98 Gr 1,10 AGS 28,72 Prot 99,67 HC
Arroz con tomate

Ragout de ternera en salsa
Patatas fritas 13
Fruta pan y beb. soja. 1-8

10 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC
Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta pan y beb. soja. 1-8

17 341 Kcal 10,90 Gr 1,39 AGS 27,74 Prot 32,24 HC
Sopa de verduras 1-3T-13

Cinta de lomo adobada
Tomate aliñado
Flash y pan. 1

24 506 Kcal 24,12 Gr 2,71 AGS 14,54 Prot 57,30 HC
Entremeses Frios sin queso 8
Calamar rebozado 1-4T-5T-6

Patatas fritas 13
Flash y pan. 1

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-Cacahute 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)

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



RGSEA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 639 Kcal 24,11 Gr 3,44 AGS 31,64 Prot 72,52 HC

Lentejas eco con verduras 1T-13
Salchichas de pavo con tomate
Pisto de verduras
Fruta y pan. 1

13 553 Kcal 16,56 Gr 1,00 AGS 27,45 Prot 76,46 HC

Arroz tres delicias 3-5
Albóndigas de pescado en salsa verde 1-2T-3T-4-6
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

20 585 Kcal 30,38 Gr 8,34 AGS 19,68 Prot 61,43 HC

Horiatiki 2-13
Keftedes 1-8-10T
Arroz cocido
Fruta y pan. 1

7 505 Kcal 17,02 Gr 0,24 AGS 27,72 Prot 58,59 HC

Crema de verduras 13
Bacalao only 1-2T-4
Patata cocida 13
Fruta y pan. 1

14 580 Kcal 21,62 Gr 0,77 AGS 27,46 Prot 65,01 HC

Alubias Blancas eco en vinagreta 13
Tortilla de patata con pavo 3-8-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

21 474 Kcal 11,93 Gr 0,45 AGS 11,47 Prot 73,11 HC

Fideua de Verduras 1-3T-10T
Caballa al horno 4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 655 Kcal 27,44 Gr 0,85 AGS 30,28 Prot 74,39 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao 3-4-13
Tortilla de patata 3-13
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

8 583 Kcal 19,03 Gr 1,92 AGS 14,29 Prot 81,22 HC

Ensalada campera 3-13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

15 659 Kcal 22,64 Gr 3,61 AGS 56,07 Prot 57,00 HC

Judías verdes rehogadas con patata 13
Pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

22 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

2 586 Kcal 16,11 Gr 1,01 AGS 22,01 Prot 84,11 HC

Macarrones int. con verduras 1-3T-10T
Limanda menier 1-4
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

9 557 Kcal 26,65 Gr 2,80 AGS 27,91 Prot 45,39 HC

Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Salmón al horno
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

16 570 Kcal 14,68 Gr 0,58 AGS 29,15 Prot 72,03 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T
Pescadilla al limón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

23 443 Kcal 21,99 Gr 0,46 AGS 18,82 Prot 45,93 HC

Crema de zanahoria 13
Huevo cocido con salsa de tomate 3
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

3 675 Kcal 26,50 Gr 2,54 AGS 31,80 Prot 98,57 HC

Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa
Patatas fritas 13
Yogur y pan. 1-2

10 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1-2

17 573 Kcal 28,67 Gr 7,25 AGS 16,00 Prot 62,32 HC

Sopa de verduras 1-3T-13
Flamenquines 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13
Tomate aliñado
Helado y pan. 1-2

24 648 Kcal 34,73 Gr 9,87 AGS 16,23 Prot 63,02 HC

Entremeses Frios 2-8
Croquetas de pollo y calamares 1-2T-4T-5T-6-8
Patatas fritas 13
Helado y pan. 1-2

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-Altramuces

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M