

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**1**
**2**
**5**
**6**
**7**
**8**
**9**
**12**
**13**
**14**
**15**
**16**
**19**
**20**
**21**
**22**
**23**
**26**
**27**
**28**
**29**
**30**

<b>705 Kcal 25,11 Gr 1,19 AGS 27,51 Prot 86,31 HC</b> <b>Espaguetis int. primavera</b> 1-3T-5-13 <b>Tortilla de patata</b> 3-13  <b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Fruta y pan integral</b> 1-8T-12	<b>632 Kcal 25,80 Gr 2,13 AGS 29,41 Prot 69,49 HC</b> <b>Crema de verduras</b> 13  <b>Escalope de pollo</b> 1-3-12T  <b>Patata cuadro</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>620 Kcal 14,94 Gr 0,40 AGS 30,32Prot 82,62 HC</b> <b>Macarrones int. con tomate</b> 1-3T <b>Merluza al horno</b> 4 <b>Lechuga c/zanahoria</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>680 Kcal 22,47Gr 0,49 AGS 23,67 Prot 102,03 HC</b> <b>Paella mixta</b> 5-6-13  <b>Tortilla francesa con pavo</b> 3-8 <b>Tomate aliñado</b> <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>886 Kcal 33,89 Gr 6,18 AGS 62,36Prot 81,33HC</b> <b>Ensalada campera</b> 3-13  <b>Pollo asado</b> <b>Berenjena rebozada</b> 1-2T-4T-5T-6T <b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-12T
<b>631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC</b> <b>Judías verdes rehogadas con pimentón</b> 13 <b>Albóndigas de carne guisadas</b> 1-8-10T <b>Patata cuadro</b> 13 <b>Fruta y pan integral</b> 1-8T-12	<b>528 Kcal 10,16 Gr 0,00 AGS 10,56 Prot 95,20 HC</b> <b>Arroz con tomate</b>  <b>Caballa a la bilbaína</b> 4  <b>Lechuga con soja</b> 8-13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81Prot 75,79 HC</b> <b>Gazpacho</b> 1-8T-12T-13  <b>Pollo a la madrileña</b> 1  <b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>633 Kcal 21,53Gr 0,95 AGS 29,48 Prot 78,64 HC</b> <b>Patatas guisadas con picadillo</b> 13 <b>Pescadilla al limón</b> 4  <b>Tomate aliñado</b> <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>595 Kcal 24,23 Gr 1,99 AGS 28,70Prot 68,67HC</b> <b>Garbanzos eco aliñados</b> 13  <b>Tortilla francesa con york</b> 3-8  <b>Calabacín salteado</b> <b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-12T
<b>808 Kcal 32,11 Gr 1,00 AGS 14,25 Prot 110,13 HC</b> <b>Ensalada de arroz</b> 8-10T-13 <b>Croquetas de jamón artesanas</b> 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T <b>Lechuga con tomate</b> 13 <b>Fruta y pan integral</b> 1-8T-12	<b>552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC</b> <b>Crema de calabaza</b> 13 <b>Cinta de lomo fresca</b>  <b>Patatas fritas</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>658 Kcal 13,26 Gr 0,80 AGS 41,41Prot 96,89 HC</b> <b>Fideuá Vegetal</b> 1-3T-10T <b>Bacalao en salsa verde</b> 1-3-4  <b>Guisantes rehogados</b> <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>604 Kcal 18,53Gr 3,00 AGS 34,18 Prot 74,14 HC</b> <b>Coliflor gratinada</b> 1-2-3T-13 <b>Ragout de pavo</b> 10T  <b>Patata cuadro</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-12T	<b>728 Kcal 22,11 Gr 3,52 AGS 42,34Prot 81,49HC</b> <b>Lentejas eco con chorizo</b> 1T <b>Albóndigas de pescado en salsa</b> 1-2T-3T-4-6-10T <b>Champiñón salteado</b> <b>Yogur y pan</b> 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) Nº1169/2011 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