

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

12

19

26

7

6

13

20

27

7

14

21

28

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

620 Kcal 14,94 Gr 0,40 AGS 30,32 Prot 82,62 HC
Macarrones int. con tomate 1-3T
Merluza al horno 4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

617 Kcal 21,71 Gr 0,66 AGS 38,01 Prot 67,23 HC
Alubias Blancas eco en vinagreta 13
Salmón al horno
Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-12T

708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81 Prot 75,79 HC
Gazpacho 1-8T-12T-13
Pollo a la madrileña 1
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

658 Kcal 13,26 Gr 0,80 AGS 41,41 Prot 96,89 HC
Fideuá Vegetal 1-3T-10T
Bacalao en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

672 Kcal 22,37 Gr 0,46 AGS 22,47 Prot 101,43 HC
Paella mixta 5-6-13
Tortilla francesa 3
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

585 Kcal 23,77 Gr 1,85 AGS 28,67 Prot 57,48 HC
Salmorejo 1-8T-12T
Cinta de lomo adobada
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

455 Kcal 12,72 Gr 0,40 AGS 23,71 Prot 59,67 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Pescadilla al limón 4
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

558 Kcal 15,42 Gr 0,70 AGS 31,89 Prot 71,30 HC
Coliflor al ajoarriero 13
Ragout de pavo 10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

739 Kcal 21,99 Gr 3,83 AGS 64,02 Prot 71,17 HC
Ensalada campera 3-13
Pollo asado
Berenjena salteada
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

604 Kcal 9,79 Gr 0,25 AGS 38,81 Prot 91,64 HC
Arroz con verduras 10T
Bacalao con tomate 4-10T
Menestra de verduras 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

543 Kcal 21,09 Gr 0,35 AGS 29,71 Prot 61,34 HC
Garbanzos eco aliñados 13
Tortilla francesa 3
Calabacín salteado
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

586 Kcal 12,61 Gr 1,12 AGS 40,08 Prot 77,65 HC
Lentejas eco con verduras 1T-13
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Champiñón salteado
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

705 Kcal 25,11 Gr 1,19 AGS 27,51 Prot 86,31 HC
Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC
Judías verdes rehogadas con pimentón 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

643 Kcal 18,37 Gr 1,76 AGS 26,90 Prot 88,13 HC
Ensalada de arroz 8-10T-13
Filete de pollo a la plancha
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

523 Kcal 17,28 Gr 1,58 AGS 26,95 Prot 62,99 HC
Crema de verduras 13
Filete de pollo a la plancha
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

528 Kcal 10,16 Gr 0,00 AGS 10,56 Prot 95,20 HC
Arroz con tomate
Caballa a la bilbaína 4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC
Crema de calabaza 13
Cinta de lomo fresca
Patatas fritas 13
Fruta 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

5

12

19

26

6

13

20

27

7

14

21

28

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

620 Kcal 14,94 Gr 0,40 AGS 30,32 Prot 82,62 HC
Macarrones int. con tomate 1-3T
Merluza al horno 4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

521 Kcal 21,03 Gr 0,50 AGS 26,68 Prot 56,27 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Salmón al horno
Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-12T

708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81 Prot 75,79 HC
Gazpacho 1-8T-12T-13
Pollo a la madrileña 1
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

658 Kcal 13,26 Gr 0,80 AGS 41,41 Prot 96,89 HC
Fideuá Vegetal 1-3T-10T
Bacalao en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

680 Kcal 22,47 Gr 0,49 AGS 23,67 Prot 102,03 HC
Paella mixta 5-6-13
Tortilla francesa con pavo 3-8
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

850 Kcal 40,06 Gr 4,42 AGS 24,53 Prot 95,18 HC
Salmorejo 1-8T-12T
Canelones de carne 1-2-3-8-9T-10-11T-13
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

633 Kcal 21,53 Gr 0,95 AGS 29,48 Prot 78,64 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Pescadilla al limón 4
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

604 Kcal 18,53 Gr 3,00 AGS 34,18 Prot 74,14 HC
Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Ragout de pavo 10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

886 Kcal 33,89 Gr 6,18 AGS 62,36 Prot 81,33 HC
Ensalada campera 3-13
Pollo asado
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan 1-2-8T-12T

766 Kcal 23,60 Gr 5,09 AGS 40,23 Prot 96,65 HC
Arroz a la Charcutera 2-8
Bacalao con tomate 4-10T
Menestra de verduras 13
Yogur y pan 1-2-8T-12T

595 Kcal 24,23 Gr 1,99 AGS 28,70 Prot 68,67 HC
Garbanzos eco aliñados 13
Tortilla francesa con york 3-8
Calabacín salteado
Yogur y pan 1-2-8T-12T

728 Kcal 22,11 Gr 3,52 AGS 42,34 Prot 81,49 HC
Lentejas eco con chorizo 1T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Champiñón salteado
Yogur y pan 1-2-8T-12T

705 Kcal 25,11 Gr 1,19 AGS 27,51 Prot 86,31 HC
Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC
Judías verdes rehogadas con pimentón 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

808 Kcal 32,11 Gr 1,00 AGS 14,25 Prot 110,13 HC
Ensalada de arroz 8-10T-13
Croquetas de jamón artesanas 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

632 Kcal 25,80 Gr 2,13 AGS 29,41 Prot 69,49 HC
Crema de verduras 13
Escalope de pollo 1-3-12T
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

528 Kcal 10,16 Gr 0,00 AGS 10,56 Prot 95,20 HC
Arroz con tomate
Caballa a la bilbaína 4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC
Crema de calabaza 13
Cinta de lomo fresca
Patatas fritas 13
Fruta 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) 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	



RGSEAA 26.12523/M

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

7

7

7

7

7

679 Kcal 25,00 Gr 1,19 AGS 27,24 Prot 80,23 HC
Espaguetis int. primavera
1-3T-5-13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

577 Kcal 25,59 Gr 2,13 AGS 28,28 Prot 57,22 HC
Crema de verduras 13
Escalope de pollo 1-3-12T
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

564 Kcal 14,73 Gr 0,40 AGS 29,19 Prot 70,34 HC
Macarrones int. con tomate
1-3T
Merluza al horno 4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

625 Kcal 22,26 Gr 0,49 AGS 22,54 Prot 89,75 HC
Paella mixta 5-6-13
Tortilla francesa con pavo 3-8
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

848 Kcal 33,71 Gr 6,18 AGS 61,42 Prot 72,93 HC
Ensalada campera 3-13
Pollo asado
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan. 1-2

604 Kcal 29,74 Gr 6,63 AGS 19,51 Prot 63,27 HC
Judías verdes rehogadas con pimentón 13
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

472 Kcal 9,95 Gr 0,00 AGS 9,43 Prot 82,92 HC
Arroz con tomate
Caballa a la bilbaína 4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan. 1

652 Kcal 29,39 Gr 1,84 AGS 26,68 Prot 63,51 HC
Gazpacho 1-8T-12T-13
Pollo a la madrileña 1
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

578 Kcal 21,32 Gr 0,95 AGS 28,35 Prot 66,37 HC
Patatas guisadas con picadillo
13
Pescadilla al limón 4
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

557 Kcal 24,05 Gr 1,99 AGS 27,76 Prot 60,27 HC
Garbanzos eco aliñados 13
Tortilla francesa con york 3-8
Calabacín salteado
Yogur y pan. 1-2

781 Kcal 32,00 Gr 1,00 AGS 13,98 Prot 104,05 HC
Ensalada de arroz 8-10T-13
Croquetas de jamón artesanas
1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T

497 Kcal 19,76 Gr 2,82 AGS 22,97 Prot 50,78 HC
Crema de calabaza 13
Cinta de lomo fresca

603 Kcal 13,05 Gr 0,80 AGS 40,28 Prot 84,62 HC
Fideuá Vegetal 1-3T-10T
Bacalao en salsa verde 1-3-4

548 Kcal 18,32 Gr 3,00 AGS 33,06 Prot 61,87 HC
Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Ragout de pavo 10T

690 Kcal 21,93 Gr 3,52 AGS 41,40 Prot 73,09 HC
Lentejas eco con chorizo 1T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Champiñón salteado

Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

Yogur 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	



RGSEAA 26.12523/M

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

<p>5 Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>6 Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>7 Macarrones int. con tomate 1-3T Merluza al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>8 Paella mixta 5-6-13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>9 Ensalada campera 3-13 Pollo asado Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>12 Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>13 Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>14 Alubias Blancas eco en vinagreta 13 Salmón al horno Champiñón al ajillo Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>15 Salmorejo 1-8T-12T Filete de pavo a la plancha Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>16 Arroz con verduras 10T Bacalao con tomate 4-10T Menestra de verduras 13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>19 Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Albóndigas de ternera guisadas 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>20 Arroz con tomate Caballa a la bilbaína 4 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>21 Gazpacho 1-8T-12T-13 Pollo a la madrileña 1 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>22 Patatas guisadas con verduras 10T-13 Pescadilla al limón 4 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>23 Garbanzos eco aliñados 13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Calabacín salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>26 Ensalada de arroz con verduras 13 Croquetas de pollo especiales 8 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>27 Crema de calabaza 13 Filete de ternera a la plancha Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>28 Fideuá Vegetal 1-3T-10T Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>29 Coliflor gratinada 1-2-3T-13 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>30 Lentejas eco con verduras 1T-13 Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</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.

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

5

12

19

26

7

679 Kcal 25,00 Gr 1,19 AGS 27,24 Prot 80,23 HC

Espaguetis int. primavera
1-3T-5-13

Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

604 Kcal 29,74 Gr 6,63 AGS 19,51 Prot 63,27 HC

Judías verdes rehogadas con pimentón 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

781 Kcal 32,00 Gr 1,00 AGS 13,98 Prot 104,05 HC

Ensalada de arroz 8-10T-13
Croquetas de jamón artesanas 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T

Lechuga con tomate 13
Fruta 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.

6

13

20

27

577 Kcal 25,59 Gr 2,13 AGS 28,28 Prot 57,22 HC

Crema de verduras 13

Escalope de pollo 1-3-12T
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

472 Kcal 9,95 Gr 0,00 AGS 9,43 Prot 82,92 HC

Arroz con tomate
Caballa a la bilbaína 4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan. 1

497 Kcal 19,76 Gr 2,82 AGS 22,97 Prot 50,78 HC

Crema de calabaza 13
Cinta de lomo fresca

Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

7

14

21

28

564 Kcal 14,73 Gr 0,40 AGS 29,19 Prot 70,34 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T

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

561 Kcal 21,50 Gr 0,66 AGS 36,88 Prot 54,96 HC

Alubias Blancas eco en vinagreta 13

Salmón al horno
Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1

652 Kcal 29,39 Gr 1,84 AGS 26,68 Prot 63,51 HC

Gazpacho 1-8T-12T-13

Pollo a la madrileña 1

Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

603 Kcal 13,05 Gr 0,80 AGS 40,28 Prot 84,62 HC

Fideuá Vegetal 1-3T-10T
Bacalao en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

1

8

15

22

29

625 Kcal 22,26 Gr 0,49 AGS 22,54 Prot 89,75 HC

Paella mixta 5-6-13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

529 Kcal 23,56 Gr 1,85 AGS 27,54 Prot 45,20 HC

Salmorejo 1-8T-12T

Cinta de lomo adobada
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 1

578 Kcal 21,32 Gr 0,95 AGS 28,35 Prot 66,37 HC

Patatas guisadas con picadillo 13

Pescadilla al limón 4

Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

548 Kcal 18,32 Gr 3,00 AGS 33,06 Prot 61,87 HC

Coliflor gratinada 1-2-3T-13
Ragout de pavo 10T

Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

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.

2

9

16

23

30

848 Kcal 33,71 Gr 6,18 AGS 61,42 Prot 72,93 HC

Ensalada campera 3-13

Pollo asado
Berenjena rebosada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan. 1-2

728 Kcal 23,42 Gr 5,09 AGS 39,29 Prot 88,25 HC

Arroz a la Charcutera 2-8

Bacalao con tomate 4-10T
Menestra de verduras 13
Yogur y pan. 1-2

557 Kcal 24,05 Gr 1,99 AGS 27,76 Prot 60,27 HC

Garbanzos eco aliñados 13

Tortilla francesa con york 3-8

Calabacín salteado
Yogur y pan. 1-2

690 Kcal 21,93 Gr 3,52 AGS 41,40 Prot 73,09 HC

Lentejas eco con chorizo 1T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Champiñón salteado
Yogur y pan. 1-2

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

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

7

7

7

7

7

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		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
1
2
5
6
7
8
9
12
13
14
15
16
19
20
21
22
23
26
27
28
29
30

- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>5 689 Kcal 25,74 Gr 1,90 AGS 22,94 Prot 86,71 HC
 Espaguetis primavera Sin Gluten 5-13
 Tortilla de patata 3-13
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>6 575 Kcal 26,12 Gr 2,27 AGS 26,93 Prot 56,22 HC
 Crema de verduras 13
 Escalope de pollo sin gluten 3
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>7 575 Kcal 15,29 Gr 1,20 AGS 24,77 Prot 77,00 HC
 Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
 Merluza al horno 4
 Lechuga c/zanahoria 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>8 624 Kcal 22,82 Gr 0,63 AGS 21,60 Prot 88,55 HC
 Paella mixta 5-6-13
 Tortilla francesa con pavo 3-8
 Tomate aliñado
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>9 830 Kcal 33,26 Gr 5,97 AGS 61,45 Prot 71,23 HC
 Ensalada campera 3-13
 Pollo asado
 Berenjena rebozada s/gluten 3
 Yogur y pan s/gluten 2</p> |
| <p>12 689 Kcal 25,74 Gr 1,90 AGS 22,94 Prot 86,71 HC
 Espaguetis primavera Sin Gluten 5-13
 Tortilla de patata 3-13
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>13 575 Kcal 26,12 Gr 2,27 AGS 26,93 Prot 56,22 HC
 Crema de verduras 13
 Escalope de pollo sin gluten 3
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>14 560 Kcal 22,06 Gr 0,80 AGS 35,94 Prot 53,76 HC
 Alubias Blancas eco en vinagreta 13
 Salmón al horno
 Champiñón al ajillo
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>15 518 Kcal 24,60 Gr 2,13 AGS 25,58 Prot 40,60 HC
 Salmorejo sin gluten
 Cinta de lomo adobada
 Lechuga con aceitunas 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>16 727 Kcal 23,98 Gr 5,23 AGS 38,35 Prot 87,05 HC
 Arroz a la Charcutera 2-8
 Bacalao con tomate 4-10T
 Menestra de verduras 13
 Yogur y pan s/gluten 2</p> |
| <p>19 606 Kcal 33,79 Gr 2,09 AGS 20,20 Prot 53,35 HC
 Judías verdes rehogadas con pimentón 13
 Albóndigas de ternera guisadas 10T
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>20 471 Kcal 10,51 Gr 0,14 AGS 8,49 Prot 81,72 HC
 Arroz con tomate
 Caballa a la bilbaína 4
 Lechuga con soja 8-13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>21 640 Kcal 30,93 Gr 2,20 AGS 23,88 Prot 57,31 HC
 Gazpacho sin gluten 13
 Pollo a la madrileña s/ gluten
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>22 577 Kcal 21,88 Gr 1,09 AGS 27,41 Prot 65,17 HC
 Patatas guisadas con picadillo 13
 Pescadilla al limón 4
 Tomate aliñado
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>23 556 Kcal 24,61 Gr 2,13 AGS 26,82 Prot 59,07 HC
 Garbanzos eco aliñados 13
 Tortilla francesa con york 3-8
 Calabacín salteado
 Yogur y pan s/gluten 2</p> |
| <p>26 734 Kcal 25,81 Gr 1,73 AGS 16,65 Prot 103,75 HC
 Ensalada de arroz 8-10T-13
 Croquetas de pollo especiales 8
 Lechuga con tomate 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>27 496 Kcal 20,32 Gr 2,96 AGS 22,03 Prot 49,58 HC
 Crema de calabaza 13
 Cinta de lomo fresca
 Patatas fritas 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>28 566 Kcal 11,84 Gr 1,33 AGS 29,77 Prot 88,02 HC
 Fideua de Verduras Sin gluten 10T
 Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4
 Guisantes rehogados
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>29 549 Kcal 19,01 Gr 3,15 AGS 31,95 Prot 60,72 HC
 Coliflor gratinada sin gluten 2-3T-13
 Ragout de pavo 10T
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan s/gluten</p> | <p>30 397 Kcal 13,73 Gr 1,98 AGS 26,12 Prot 41,94 HC
 Patatas guisadas con verduras 10T-13
 Merluza al horno 4
 Champiñón salteado
 Yogur y pan s/gluten 2</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.

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

5

12 **705 Kcal 25,11 Gr 1,19 AGS 27,51 Prot 86,31 HC**

Espaguetis int. primavera
1-3T-5-13

Tortilla de patata 3-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

19 **631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC**

Judías verdes rehogadas con pimentón 13
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

26 **808 Kcal 32,11 Gr 1,00 AGS 14,25 Prot 110,13 HC**

Ensalada de arroz 8-10T-13

Croquetas de jamón artesanas
1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

6

13 **632 Kcal 25,80 Gr 2,13 AGS 29,41 Prot 69,49 HC**

Crema de verduras 13

Escalope de pollo 1-3-12T

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

20 **528 Kcal 10,16 Gr 0,00 AGS 10,56 Prot 95,20 HC**

Arroz con tomate

Caballa a la bilbaína 4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

27 **552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC**

Crema de calabaza 13

Cinta de lomo fresca

Patatas fritas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

7

620 Kcal 14,94 Gr 0,40 AGS 30,32 Prot 82,62 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T

Merluza al horno 4

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

14 **617 Kcal 21,71 Gr 0,66 AGS 38,01 Prot 67,23 HC**

Alubias Blancas eco en vinagreta 13

Salmón al horno

Champiñón al ajillo

Fruta y pan 1-8T-12T

21 **708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81 Prot 75,79 HC**

Gazpacho 1-8T-12T-13

Pollo a la madrileña 1

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

28 **603 Kcal 13,04 Gr 0,62 AGS 29,98 Prot 83,58 HC**

Fideua de Verduras s/legumbre 1-3T-10T
Bacalao al horno 4

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

1

8 **680 Kcal 22,47 Gr 0,49 AGS 23,67 Prot 102,03 HC**

Paella mixta 5-6-13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

15 **850 Kcal 40,06 Gr 4,42 AGS 24,53 Prot 95,18 HC**

Salmorejo 1-8T-12T

Canelones de carne

1-2-3-8-9T-10-11T-13

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

22 **633 Kcal 21,53 Gr 0,95 AGS 29,48 Prot 78,64 HC**

Patatas guisadas con picadillo
13

Pescadilla al limón 4

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

29 **604 Kcal 18,53 Gr 3,00 AGS 34,18 Prot 74,14 HC**

Coliflor gratinada 1-2-3T-13

Ragout de pavo 10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

2

9 **886 Kcal 33,89 Gr 6,18 AGS 62,36 Prot 81,33 HC**

Ensalada campera 3-13

Pollo asado

Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T

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

16 **788 Kcal 27,58 Gr 5,04 AGS 39,02 Prot 95,49 HC**

Arroz a la Charcutera 2-8

Bacalao con tomate 4-10T

Zanahoria salteada 10T

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

23 **595 Kcal 24,23 Gr 1,99 AGS 28,70 Prot 68,67 HC**

Garbanzos eco aliñados 13

Tortilla francesa con york 3-8

Calabacín salteado

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

30 **728 Kcal 22,11 Gr 3,52 AGS 42,34 Prot 81,49 HC**

Lentejas eco con chorizo 1T

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T

Champiñón salteado

Yogur 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		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
5

12 **676 Kcal 18,11 Gr 2,91 AGS 36,63 Prot 84,27 HC**
Espaguetis primavera Sin Gluten 5-13
Filete de ternera a la plancha
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

19 **631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC**
Judías verdes rehogadas con pimentón 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

26 **762 Kcal 25,35 Gr 1,59 AGS 17,86 Prot 111,03 HC**
Ensalada de arroz 8-10T-13
Croquetas de pollo especiales 8
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

6

13 **523 Kcal 17,28 Gr 1,58 AGS 26,95 Prot 62,99 HC**
Crema de verduras 13
Filete de pollo a la plancha
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 **528 Kcal 10,16 Gr 0,00 AGS 10,56 Prot 95,20 HC**
Arroz con tomate
Caballa a la bilbaína 4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

27 **552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC**
Crema de calabaza 13
Cinta de lomo fresca
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

7

14 **617 Kcal 21,71 Gr 0,66 AGS 38,01 Prot 67,23 HC**
Alubias Blancas eco en vinagreta 13
Salmón al horno
Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-12T

21 **708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81 Prot 75,79 HC**
Gazpacho 1-8T-12T-13
Pollo a la madrileña 1
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

28 **623 Kcal 11,49 Gr 1,19 AGS 31,84 Prot 101,49 HC**
Fideua de Verduras Sin gluten 10T
Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

1

8 **682 Kcal 15,49 Gr 0,44 AGS 36,11 Prot 100,73 HC**
Paella mixta 5-6-13
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

15 **585 Kcal 23,77 Gr 1,85 AGS 28,67 Prot 57,48 HC**
Salmorejo 1-8T-12T
Cinta de lomo adobada
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

22 **633 Kcal 21,53 Gr 0,95 AGS 29,48 Prot 78,64 HC**
Patatas guisadas con picadillo 13
Pescadilla al limón 4
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

29 **550 Kcal 15,49 Gr 0,76 AGS 32,01 Prot 68,75 HC**
Coliflor gratinada sin leche 1-8-13
Ragout de pavo 10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

2

9 **871 Kcal 32,83 Gr 6,11 AGS 61,07 Prot 81,07 HC**
Ensalada campera sin huevo 13
Pollo asado
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan 1-2-8T-12T

16 **766 Kcal 23,60 Gr 5,09 AGS 40,23 Prot 96,65 HC**
Arroz a la Charcutera 2-8
Bacalao con tomate 4-10T
Menestra de verduras 13
Yogur y pan 1-2-8T-12T

23 **592 Kcal 16,85 Gr 1,76 AGS 41,19 Prot 67,12 HC**
Garbanzos eco aliñados 13
Filete de pavo a la plancha
Calabacín salteado
Yogur y pan 1-2-8T-12T

30 **669 Kcal 20,77 Gr 2,92 AGS 45,51 Prot 66,31 HC**
Lentejas eco con chorizo 1T
Merluza al horno 4
Champiñón salteado
Yogur 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

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

<p>5 Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13 Filete de ternera a la plancha Lechuga con maíz 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>6 Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>7 Macarrones int. con tomate 1-3T Merluza al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>8 Paella mixta 5-6-13 Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>9 Ensalada campera 3-13 Pollo asado Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>12 Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13 Filete de ternera a la plancha Lechuga con maíz 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>13 Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>14 Alubias Blancas eco en vinagreta 13 Salmón al horno Champiñón al ajillo Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>15 Salmorejo 1-8T-12T Canelones de carne 1-2-3-8-9T-10-11T-13 Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>16 Arroz a la Charcutera 2-8 Bacalao con tomate 4-10T Menestra de verduras 13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>19 Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>20 Arroz con tomate Caballa a la bilbaína 4 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>21 Gazpacho 1-8T-12T-13 Pollo a la madrileña 1 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>22 Patatas guisadas con picadillo 13 Pescadilla al limón 4 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>23 Garbanzos eco aliñados 13 Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>26 Ensalada de arroz 8-10T-13 Croquetas de jamón artesanas 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T Lechuga con tomate 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>27 Crema de calabaza 13 Cinta de lomo fresca Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>28 Fideuá Vegetal 1-3T-10T Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>29 Coliflor gratinada 1-2-3T-13 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>30 Lentejas eco con chorizo 1T Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</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) 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	



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

<p>5</p> <p>12 <small>638 Kcal 17,82 Gr 2,34 AGS 39,72 Prot 70,51 HC</small> Espaguetis int. primavera <small>1-3T-5-13</small> Filete de ternera a la plancha Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p> <p>19 <small>604 Kcal 29,74 Gr 6,63 AGS 19,51 Prot 63,27 HC</small> Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Albóndigas de carne guisadas <small>1-8-10T</small> Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p> <p>26 <small>781 Kcal 32,00 Gr 1,00 AGS 13,98 Prot 104,05 HC</small> Ensalada de arroz 8-10T-13 Croquetas de jamón artesanas <small>1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T</small> 7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>6</p> <p>13 <small>577 Kcal 25,59 Gr 2,13 AGS 28,28 Prot 57,22 HC</small> Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p> <p>20 <small>472 Kcal 9,95 Gr 0,00 AGS 9,43 Prot 82,92 HC</small> Arroz con tomate Caballa a la bilbaína 4 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan. 1</p> <p>27 <small>497 Kcal 19,76 Gr 2,82 AGS 22,97 Prot 50,78 HC</small> 7 Crema de calabaza 13 Cinta de lomo fresca Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>7 <small>564 Kcal 14,73 Gr 0,40 AGS 29,19 Prot 70,34 HC</small> Macarrones int. con tomate <small>1-3T</small> Merluza al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p> <p>14 <small>561 Kcal 21,50 Gr 0,66 AGS 36,88 Prot 54,96 HC</small> Alubias Blancas eco en vinagreta 13 Salmón al horno Champiñón al ajillo Fruta y pan. 1</p> <p>21 <small>652 Kcal 29,39 Gr 1,84 AGS 26,68 Prot 63,51 HC</small> Gazpacho 1-8T-12T-13 Pollo a la madrileña 1 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p> <p>28 <small>603 Kcal 13,05 Gr 0,80 AGS 40,28 Prot 84,62 HC</small> Fideuá Vegetal 1-3T-10T Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1</p>	<p>8 <small>626 Kcal 15,28 Gr 0,44 AGS 34,98 Prot 88,45 HC</small> Paella mixta 5-6-13 Filete de pavo a la plancha 7 Tomate aliñado Fruta y pan. 1</p> <p>15 <small>529 Kcal 23,56 Gr 1,85 AGS 27,54 Prot 45,20 HC</small> Salmorejo 1-8T-12T Cinta de lomo adobada Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan. 1</p> <p>22 <small>578 Kcal 21,32 Gr 0,95 AGS 28,35 Prot 66,37 HC</small> Patatas guisadas con picadillo 13 Pescadilla al limón 4 7 Tomate aliñado Fruta y pan. 1</p> <p>29 <small>548 Kcal 18,32 Gr 3,00 AGS 33,06 Prot 61,87 HC</small> Coliflor gratinada 1-2-3T-13 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>9 <small>848 Kcal 33,71 Gr 6,18 AGS 61,42 Prot 72,93 HC</small> Ensalada campera 3-13 Pollo asado Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan. 1-2</p> <p>16 <small>728 Kcal 23,42 Gr 5,09 AGS 39,29 Prot 88,25 HC</small> Arroz a la Charcutera 2-8 Bacalao con tomate 4-10T Menestra de verduras 13 Yogur y pan. 1-2</p> <p>23 <small>554 Kcal 16,67 Gr 1,76 AGS 40,25 Prot 58,72 HC</small> Garbanzos eco aliñados 13 Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Yogur y pan. 1-2</p> <p>30 <small>690 Kcal 21,93 Gr 3,52 AGS 41,40 Prot 73,09 HC</small> Lentejas eco con chorizo 1T Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Champiñón salteado Yogur y pan. 1-2</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.

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

1

2

<p>5</p> <p>12 <small>628 Kcal 17,11 Gr 2,63 AGS 28,41 Prot 82,96 HC</small> Espaguetis al ajillo Sin Gluten</p> <p>Filete de ternera a la plancha Lechuga con maíz ¹³ Fruta y pan integral ^{1-8T-12}</p> <p>19 <small>631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC</small> Judías verdes rehogadas con pimentón ¹³ Albóndigas de carne guisadas ^{1-8-10T} Patata cuadro ¹³ Fruta y pan integral ^{1-8T-12}</p> <p>26 <small>762 Kcal 25,35 Gr 1,59 AGS 17,86 Prot 111,03 HC</small> Ensalada de arroz ^{8-10T-13}</p> <p>Croquetas de pollo especiales ⁸ Lechuga con tomate ¹³ Fruta y pan integral ^{1-8T-12}</p>	<p>6</p> <p>13 <small>523 Kcal 17,28 Gr 1,58 AGS 26,95 Prot 62,99 HC</small> Crema de verduras ¹³</p> <p>Filete de pollo a la plancha Patata cuadro ¹³ Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>20 <small>640 Kcal 14,69 Gr 1,80 AGS 30,90 Prot 93,32 HC</small> Arroz con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha Lechuga con soja ⁸⁻¹³ Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>27 <small>552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC</small> Crema de calabaza ¹³</p> <p>Cinta de lomo fresca Patatas fritas ¹³ Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p>	<p>7 <small>683 Kcal 20,06 Gr 3,21 AGS 25,23 Prot 89,74 HC</small> Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo Cinta de lomo fresca Lechuga c/zanahoria ¹³ Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>14 <small>538 Kcal 11,59 Gr 0,49 AGS 41,21 Prot 66,74 HC</small> Alubias Blancas eco en vinagreta ¹³ Filete de pavo a la plancha Champiñón al ajillo Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>21 <small>708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81 Prot 75,79 HC</small> Gazpacho ^{1-8T-12T-13}</p> <p>Pollo a la madrileña ¹ Lechuga con maíz ¹³ Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>28 <small>633 Kcal 14,47 Gr 2,28 AGS 30,55 Prot 98,53 HC</small> Fideua de Verduras Sin gluten ^{10T} Filete de pollo a la plancha Guisantes rehogados Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p>	<p>8 <small>668 Kcal 15,58 Gr 0,42 AGS 37,72 Prot 95,81 HC</small> Paella de pollo</p> <p>Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>15 <small>585 Kcal 23,77 Gr 1,85 AGS 28,67 Prot 57,48 HC</small> Salmorejo ^{1-8T-12T}</p> <p>Cinta de lomo adobada Lechuga con aceitunas ¹³ Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>22 <small>633 Kcal 21,53 Gr 0,95 AGS 29,48 Prot 78,64 HC</small> Patatas guisadas con picadillo ¹³ Pescadilla al limón ⁴</p> <p>Tomate aliñado Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p> <p>29 <small>550 Kcal 15,49 Gr 0,76 AGS 32,01 Prot 68,75 HC</small> Coliflor gratinada sin leche ¹⁻⁸⁻¹³ Ragout de pavo ^{10T} Patata cuadro ¹³ Fruta y pan ^{1-8T-12T}</p>	<p>9 <small>765 Kcal 23,57 Gr 5,20 AGS 60,57 Prot 77,39 HC</small> Ensalada campera sin huevo ¹³ Pollo asado Berenjena salteada Yogur y pan ^{1-2-8T-12T}</p> <p>16 <small>866 Kcal 29,61 Gr 7,06 AGS 49,12 Prot 100,29 HC</small> Arroz a la Charcutera ²⁻⁸</p> <p>Jamoncitos de pollo asado Menestra de verduras ¹³ Yogur y pan ^{1-2-8T-12T}</p> <p>23 <small>592 Kcal 16,85 Gr 1,76 AGS 41,19 Prot 67,12 HC</small> Garbanzos eco aliñados ¹³</p> <p>Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Yogur y pan ^{1-2-8T-12T}</p> <p>30 <small>702 Kcal 23,54 Gr 4,32 AGS 49,29 Prot 65,58 HC</small> Lentejas eco con chorizo ^{1T}</p> <p>Filete de ternera a la plancha Champiñón salteado Yogur y pan ^{1-2-8T-12T}</p>
--	---	---	--	---

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		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

	1	2
5 12 705 Kcal 25,11 Gr 1,19 AGS 27,51 Prot 86,31 HC Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan integral 1-8T-12	6 13 632 Kcal 25,80 Gr 2,13 AGS 29,41 Prot 69,49 HC Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T	7 620 Kcal 14,94 Gr 0,40 AGS 30,32 Prot 82,62 HC Macarrones int. con tomate 1-3T Merluza al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-12T
19 631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan integral 1-8T-12	20 528 Kcal 10,16 Gr 0,00 AGS 10,56 Prot 95,20 HC Arroz con tomate Caballa a la bilbaína 4 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T	8 680 Kcal 22,47Gr 0,49 AGS 23,67 Prot 102,03 HC Paella mixta 5-6-13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T
26 808 Kcal 32,11 Gr 1,00 AGS 14,25 Prot 110,13 HC Ensalada de arroz 8-10T-13 Croquetas de jamón artesanas 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T Lechuga con tomate 13 Fruta y pan integral 1-8T-12	27 552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC Crema de calabaza 13 Cinta de lomo fresca Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-12T	14 617 Kcal 21,71 Gr 0,66 AGS 38,01 Prot 67,23 HC Alubias Blancas eco en vinagreta 13 Salmón al horno Champiñón al ajillo Fruta y pan 1-8T-12T
	21 708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81 Prot 75,79 HC Gazpacho 1-8T-12T-13 Pollo a la madrileña 1 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T	9 889 Kcal 34,11 Gr 7,13 AGS 65,90 Prot 80,63 HC Ensalada campera 3-13 Pollo asado Berenjena rebozada casera 1-3 Yogur s/lactosa y pan 1-2-8T-12T
	28 658 Kcal 13,26 Gr 0,80 AGS 41,41 Prot 96,89 HC Fideuá Vegetal 1-3T-10T Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-12T	15 585 Kcal 23,77Gr 1,85 AGS 28,67 Prot 57,48 HC Salmorejo 1-8T-12T Cinta de lomo adobada Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-12T
	29 616 Kcal 25,59 Gr 3,30 AGS 31,11 Prot 68,52 HC Garbanzos eco aliñados 13 Tortilla francesa con york 3-8 Calabacín salteado Yogur s/lactosa y pan 1-2-8T-12T	16 665 Kcal 13,79 Gr 3,00 AGS 39,06 Prot 97,97 HC Arroz con verduras 10T Bacalao con tomate 4-10T Menestra de verduras 13 Yogur s/lactosa y pan 1-2-8T-12T
	30 750 Kcal 23,47 Gr 4,83 AGS 44,75 Prot 81,34 HC Lentejas eco con chorizo 1T Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Champiñón salteado Yogur s/lactosa y pan 1-2-8T-12T	22 633 Kcal 21,53Gr 0,95 AGS 29,48 Prot 78,64 HC Patatas guisadas con picadillo 13 Pescadilla al limón 4 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T
	29 550 Kcal 15,49Gr 0,76 AGS 32,01 Prot 68,75 HC Coliflor gratinada sin leche 1-8-13 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta 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) 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	



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Macarrones int. con tomate 1-3T Merluza al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>8</p> <p>Paella de pollo Tortilla francesa con pavo 3-8 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>9</p> <p>Ensalada campera 3-13 Pollo asado Berenjena rebozada casera 1-3 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>12</p> <p>Espaguetis int. al ajillo 1-3T Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>14</p> <p>Alubias Blancas eco en vinagreta 13 Salmón al horno Champiñón al ajillo Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>15</p> <p>Salmorejo 1-8T-12T Canelones de carne 1-2-3-8-9T-10-11T-13 Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la Charcutera 2-8 Bacalao con tomate 4-10T Menestra de verduras 13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>19</p> <p>Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>20</p> <p>Arroz con tomate Caballa a la bilbaína 4 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho 1-8T-12T-13 Pollo a la madrileña 1 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>22</p> <p>Patatas guisadas con picadillo 13 Pescadilla al limón 4 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos eco aliñados 13 Tortilla francesa con york 3-8 Calabacín salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</p>
<p>26</p> <p>Ensalada de arroz 8-10T-13 Croquetas de pollo especiales 8 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza 13 Cinta de lomo fresca Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>28</p> <p>Fideuá Vegetal 1-3T-10T Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>29</p> <p>Coliflor gratinada 1-2-3T-13 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>30</p> <p>Lentejas eco con chorizo 1T Merluza al horno 4 Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</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.

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

1

2

<p>5</p> <p>12 <small>705 Kcal 25,11 Gr 1,19 AGS 27,51 Prot 86,31 HC</small> Espaguetis int. primavera <small>1-3T-5-13</small> Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>19 <small>631 Kcal 29,85 Gr 6,63 AGS 19,78 Prot 69,34 HC</small> Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Albóndigas de carne guisadas <small>1-8-10T</small> Patata cuadro 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>26 <small>762 Kcal 25,35 Gr 1,59 AGS 17,86 Prot 111,03 HC</small> Ensalada de arroz 8-10T-13 Croquetas de pollo especiales 8 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>6</p> <p>13 <small>632 Kcal 25,80 Gr 2,13 AGS 29,41 Prot 69,49 HC</small> Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>20 <small>640 Kcal 14,69 Gr 1,80 AGS 30,90 Prot 93,32 HC</small> Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>27 <small>552 Kcal 19,97 Gr 2,82 AGS 24,10 Prot 63,05 HC</small> Crema de calabaza 13 Cinta de lomo fresca Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>7 <small>671 Kcal 20,06 Gr 2,55 AGS 28,71 Prot 81,88 HC</small> Macarrones int. con tomate <small>1-3T</small> Cinta de lomo fresca Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>14 <small>538 Kcal 11,59 Gr 0,49 AGS 41,21 Prot 66,74 HC</small> Alubias Blancas eco en vinagreta 13 Filete de pavo a la plancha Champiñón al ajillo Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>21 <small>708 Kcal 29,60 Gr 1,84 AGS 27,81 Prot 75,79 HC</small> Gazpacho 1-8T-12T-13 Pollo a la madrileña 1 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>28 <small>626 Kcal 13,99 Gr 1,71 AGS 33,91 Prot 93,85 HC</small> Fideuá Vegetal 1-3T-10T Filete de pollo a la plancha Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>8 <small>680 Kcal 22,47 Gr 0,49 AGS 23,67 Prot 102,03 HC</small> Paella mixta 5-6-13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>15 <small>585 Kcal 23,77 Gr 1,85 AGS 28,67 Prot 57,48 HC</small> Salmorejo 1-8T-12T Cinta de lomo adobada Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>22 <small>647 Kcal 21,58 Gr 0,87 AGS 34,32 Prot 77,26 HC</small> Patatas guisadas con picadillo <small>13</small> Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>29 <small>604 Kcal 18,53 Gr 3,00 AGS 34,18 Prot 74,14 HC</small> Coliflor gratinada 1-2-3T-13 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>9 <small>868 Kcal 32,75 Gr 5,82 AGS 63,49 Prot 80,78 HC</small> Ensalada campera 3-13 Pollo asado Berenjena rebosada casera 1-3 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>16 <small>735 Kcal 29,78 Gr 5,24 AGS 25,45 Prot 94,48 HC</small> Arroz a la Charcutera 2-8 Tortilla francesa 3 Menestra de verduras 13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>23 <small>595 Kcal 24,23 Gr 1,99 AGS 28,70 Prot 68,67 HC</small> Garbanzos eco aliñados 13 Tortilla francesa con york 3-8 Calabacín salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>30 <small>676 Kcal 27,71 Gr 2,87 AGS 36,64 Prot 66,28 HC</small> Lentejas eco con chorizo 1T Tortilla francesa 3 Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</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.

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

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

<p>Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Macarrones int. con tomate 1-3T Merluza al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Paella mixta 5-6-13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Tomate aliñado Fruta y pan. 1</p>	<p>Ensalada campera 3-13 Pollo asado Berenjena rebozada casera 1-3 Fruta pan y beb. soja. 1-8</p>
<p>Espaguetis int. primavera 1-3T-5-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Crema de verduras 13 Escalope de pollo 1-3-12T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Alubias Blancas eco en vinagreta 13 Salmón al horno Champiñón al ajillo Fruta y pan. 1</p>	<p>Salmorejo 1-8T-12T Cinta de lomo adobada Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Arroz con verduras 10T Bacalao con tomate 4-10T Menestra de verduras 13 Fruta pan y beb. soja. 1-8</p>
<p>Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Arroz con tomate Caballa a la bilbaína 4 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Gazpacho 1-8T-12T-13 Pollo a la madrileña 1 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Patatas guisadas con picadillo 13 Pescadilla al limón 4 Tomate aliñado Fruta y pan. 1</p>	<p>Garbanzos eco aliñados 13 Tortilla francesa con york 3-8 Calabacín salteado Fruta pan y beb. soja. 1-8</p>
<p>Ensalada de arroz 8-10T-13 Croquetas de pollo especiales 8 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Crema de calabaza 13 Cinta de lomo fresca Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Fideuá Vegetal 1-3T-10T Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan. 1</p>	<p>Coliflor gratinada sin leche 1-8-13 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>Lentejas eco con chorizo 1T Merluza al horno 4 Champiñón salteado Fruta pan y beb. soja. 1-8</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.

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	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

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

- | | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>5 679 Kcal 25,00 Gr 1,19 AGS 27,24 Prot 80,23 HC
 Espaguetis int. primavera
 1-3T-5-13
 Tortilla de patata 3-13
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>6 576 Kcal 25,56 Gr 2,13 AGS 27,87 Prot 57,42 HC
 Crema de verduras 13
 Escalope de pollo sin gluten 3
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>7 564 Kcal 14,73 Gr 0,40 AGS 29,19Prot 70,34 HC
 Macarrones int. con tomate
 1-3T
 Merluza al horno 4
 Lechuga c/zanahoria 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>8 625 Kcal 22,26Gr 0,49 AGS 22,54 Prot 89,75 HC
 Paella mixta 5-6-13
 Tortilla francesa con pavo 3-8
 Tomate aliñado
 Fruta y pan. 1</p> | <p>9 848 Kcal 33,71 Gr 6,18 AGS 61,42Prot 72,93HC
 Ensalada campera 3-13
 Pollo asado
 Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
 Yogur y pan. 1-2</p> |
| <p>12 679 Kcal 25,00 Gr 1,19 AGS 27,24 Prot 80,23 HC
 Espaguetis int. primavera
 1-3T-5-13
 Tortilla de patata 3-13
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>13 576 Kcal 25,56 Gr 2,13 AGS 27,87 Prot 57,42 HC
 Crema de verduras 13
 Escalope de pollo sin gluten 3
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>14 561 Kcal 21,50 Gr 0,66 AGS 36,88Prot 54,96 HC
 Alubias Blancas eco en vinagreta 13
 Salmón al horno
 Champiñón al ajillo
 Fruta y pan. 1</p> | <p>15 794 Kcal 40,19Gr 4,42 AGS 37,68 Prot 72,50 HC
 Salmorejo. 1
 Canelones de carne
 1-2-3-8-9T-10-11T-13
 Lechuga con aceitunas 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>16 728 Kcal 23,42 Gr 5,09 AGS 39,29Prot 88,25HC
 Arroz a la Charcutera 2-8
 Bacalao con tomate 4-10T
 Menestra de verduras 13
 Yogur y pan. 1-2</p> |
| <p>19 604 Kcal 29,74 Gr 6,63 AGS 19,51 Prot 63,27 HC
 Judías verdes rehogadas con pimentón 13
 Albóndigas de carne guisadas
 1-8-10T
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>20 472 Kcal 9,95 Gr 0,00 AGS 9,43 Prot 82,92 HC
 Arroz con tomate
 Caballa a la bilbaína 4
 Lechuga con soja 8-13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>21 638 Kcal 29,27 Gr 1,84 AGS 26,56Prot 60,21 HC
 Gazpacho. 1-13
 Pollo a la madrileña 1
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>22 578 Kcal 21,32Gr 0,95 AGS 28,35 Prot 66,37 HC
 Patatas guisadas con picadillo
 13
 Pescadilla al limón 4
 Tomate aliñado
 Fruta y pan. 1</p> | <p>23 557 Kcal 24,05 Gr 1,99 AGS 27,76Prot 60,27HC
 Garbanzos eco aliñados 13
 Tortilla francesa con york 3-8
 Calabacín salteado
 Yogur y pan. 1-2</p> |
| <p>26 781 Kcal 32,00 Gr 1,00 AGS 13,98 Prot 104,05 HC
 Ensalada de arroz 8-10T-13
 Croquetas de jamón artesanas
 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T
 Lechuga con tomate 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>27 497 Kcal 19,76 Gr 2,82 AGS 22,97 Prot 50,78 HC
 Crema de calabaza 13
 Cinta de lomo fresca
 Patatas fritas 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>28 603 Kcal 13,05 Gr 0,80 AGS 40,28Prot 84,62 HC
 Fideuá Vegetal 1-3T-10T
 Bacalao en salsa verde 1-3-4
 Guisantes rehogados
 Fruta y pan. 1</p> | <p>29 548 Kcal 18,32Gr 3,00 AGS 33,06 Prot 61,87 HC
 Coliflor gratinada 1-2-3T-13
 Ragout de pavo 10T
 Patata cuadro 13
 Fruta y pan. 1</p> | <p>30 690 Kcal 21,93 Gr 3,52 AGS 41,40Prot 73,09HC
 Lentejas eco con chorizo 1T
 Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
 Champiñón salteado
 Yogur y pan. 1-2</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.

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