

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

807 Kcal 36,43 Gr 3,84 AGS 35,42 Prot 76,83 HC

Lentejas eco con chorizo 1T

Tortilla francesa con queso 2-3

Berenjena rebozada

1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan 1-8T-12T

650 Kcal 15,41 Gr 0,54 AGS 33,12 Prot 86,09 HC

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8

Merluza al horno 4

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

632 Kcal 34,14 Gr 8,65 AGS 22,49 Prot 60,57 HC

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patatas fritas 13

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

732 Kcal 29,35 Gr 0,58 AGS 18,05 Prot 94,72 HC

Patatas a la marinera 4-6-13

Croquetas de jamón artesanas

1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T

Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

557 Kcal 26,53 Gr 0,59 AGS 19,11 Prot 52,40 HC

Crema de calabaza 13

Limanda rebozada 1-3-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

773 Kcal 27,48 Gr 1,72 AGS 38,03 Prot 86,48 HC

Macarrones boloñesa 1-3T-13

Salmón en salsa 4

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63 Prot 83,48 HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

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

638 Kcal 29,79 Gr 6,69 AGS 21,78 Prot 68,74 HC

Judías verdes rehogadas con pavo 8-13

Albóndigas de carne guisadas

1-8-10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

659 Kcal 17,24 Gr 1,25 AGS 42,84 Prot 71,85 HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T

Bacalao al horno 4

Calabacín salteado

Fruta y pan 1-8T-12T

688 Kcal 14,87 Gr 0,54 AGS 37,56 Prot 102,39 HC

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria 3

Arroz Pilaf

Fruta y pan 1-8T-12T

582 Kcal 13,69 Gr 0,56 AGS 35,56 Prot 70,99 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

698 Kcal 24,65 Gr 2,47 AGS 24,70 Prot 99,16 HC

Arroz con tomate y verduras

10T

Tortilla paisana 3-13

Champiñón salteado

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

494 Kcal 19,28 Gr 0,71 AGS 18,08 Prot 62,16 HC

Crema de coliflor 13

Huevo cocido con pisto de verduras 3

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

789 Kcal 31,55 Gr 1,95 AGS 37,23 Prot 78,89 HC

Patatas a la riojana 13

Salmón al papillote 4-10T

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

837 Kcal 37,47 Gr 0,16 AGS 25,94 Prot 95,55 HC

Arroz caldoso con pollo

Salchichas frescas 13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

665 Kcal 16,06 Gr 2,86 AGS 44,51 Prot 83,18 HC

Green beans wiht bacon-

Judías Verdes con bacon 13

Roast turkey-Filete pavo limón asado

Smash potatoes-Puré patata

2-13

Fruta y pan 1-8T-12T

773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63 Prot 83,48 HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

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

682 Kcal 19,10 Gr 2,54 AGS 31,34 Prot 95,26 HC

Espaguetis int. carbonara 1-2-3T

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

Pisto de verduras

Fruta y pan 1-8T-12T

603 Kcal 21,41 Gr 0,37 AGS 26,86 Prot 66,00 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Tortilla francesa con champiñones 3

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

605 Kcal 20,21 Gr 1,57 AGS 35,08 Prot 69,18 HC

Crema parmentier 2-13

Cinta de lomo adobada

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

Día 24: JORNADA GASTRONÓMICA DE EEUU

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 | |



RGSEA 26.12523/M