

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

567 Kcal 18,01 Gr 0,47 AGS 27,90 Prot 75,74 HC

Lentejas eco con verduras
1T-13

Tortilla francesa 3
Berenjena salteada
Fruta y pan 1-8T-12T

650 Kcal 15,41Gr 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

579 Kcal 28,81 Gr 6,96 AGS 25,41Prot 56,49HC

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8
Patata asada 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

575 Kcal 15,65 Gr 1,34 AGS 30,89 Prot 74,34 HC

Patatas a la marinera 4-6-13
Filete de pollo al limón

Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

459 Kcal 17,42 Gr 0,54 AGS 17,46 Prot 49,05 HC

Crema de calabaza 13
Limanda al horno 4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria 3

Arroz Pilaf
Fruta y pan 1-8T-12T

705 Kcal 23,97Gr 0,68 AGS 30,27 Prot 84,15 HC

Macarrones al ajillo 1-3T
Salmón en salsa 4

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

531 Kcal 11,63 Gr 0,51 AGS 36,14Prot 77,20HC

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

593 Kcal 24,79 Gr 6,44 AGS 21,78 Prot 68,74 HC

Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T
Patata cocida 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

557 Kcal 10,38 Gr 0,29 AGS 38,42 Prot 74,49 HC

Lentejas eco con verduras 1T-13

Bacalao al horno 4

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

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

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria 3

Arroz Pilaf
Fruta y pan 1-8T-12T

582 Kcal 13,69Gr 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

642 Kcal 21,70 Gr 0,65 AGS 25,60Prot 94,85HC

Arroz con tomate y verduras
10T

Tortilla de patata 3-13

Champiñón salteado
Yogur desn y pan 1-2-8T-12T

481 Kcal 16,59 Gr 0,46 AGS 18,84 Prot 64,56 HC

Crema de coliflor 13

Huevo cocido con pisto de verduras 3

Patata asada 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

608 Kcal 26,54 Gr 0,99 AGS 31,10 Prot 59,62 HC

Patatas guisadas con verduras
10T-13

Salmón al papillote 4-10T

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Arroz caldoso con pollo

Salchichas frescas 13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

519 Kcal 11,58Gr 0,86 AGS 37,96 Prot 63,89 HC

Judías verdes rehogadas 13

Roast turkey-Filete pavo limón asado

Puré de patata sin leche 13

Fruta y pan 1-8T-12T

531 Kcal 11,63 Gr 0,51 AGS 36,14Prot 77,20HC

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

667 Kcal 14,82 Gr 1,18 AGS 29,34 Prot 102,75 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T

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

517 Kcal 13,66 Gr 1,41 AGS 31,32Prot 65,39 HC

Crema de verduras 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-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

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

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

Lentejas eco con chorizo 1T

Pollo en pepitoria 3

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

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

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

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

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

Macarrones boloñesa 1-3T-13

Salmón en salsa 4

Fruta y pan 1-8T-12T

475 Kcal 13,02 Gr 0,40 AGS 23,95 Prot 57,69 HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Pescadilla menier 1-4

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Green beans wih bacon-

Judías Verdes con bacon 13

Roast turkey-Filete pavo limón

asado

Smash potatoes-Puré patata

2-13

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

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

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

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

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.

Día 24: JORNADA GASTRONÓMICA DE EEUU

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

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

705 Kcal 29,57 Gr 2,88 AGS 31,00 Prot 79,47 HC

Lentejas eco con verduras

1T-13

Tortilla francesa con queso 2-3

Berenjena rebozada

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

Fruta y pan 1-8T-12T

650 Kcal 15,41Gr 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

645 Kcal 34,14 Gr 3,21 AGS 22,72 Prot 59,56 HC

Crema de verduras 13

Hamburguesa de ternera a la plancha

Patatas fritas 13

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

686 Kcal 22,59 Gr 1,17 AGS 21,65 Prot 95,62 HC

Patatas a la marinera 4-6-13

Croquetas de pollo especiales 8

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

640 Kcal 33,28 Gr 2,01 AGS 23,41 Prot 60,03 HC

Judías verdes rehogadas con pavo 8-13

Albóndigas de ternera guisadas 10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

557 Kcal 10,38 Gr 0,29 AGS 38,42 Prot 74,49 HC

Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Bacalao al horno 4

Calabacín salteado

Fruta y pan 1-8T-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

608 Kcal 26,54 Gr 0,99 AGS 31,10 Prot 59,62 HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Salmón al papillote 4-10T

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

667 Kcal 14,82 Gr 1,18 AGS 29,34 Prot 102,75 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T

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

625 Kcal 21,68 Gr 0,24 AGS 34,81 Prot 71,58 HC

Crema parmentier 2-13

Chuleta de pavo al ajillo

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

773 Kcal 27,48Gr 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

582 Kcal 13,69Gr 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

553 Kcal 12,01 Gr 1,87 AGS 22,10 Prot 87,95 HC

Sopa de ave con fideos 1-3T

Garbanos guisados con verduras 10T-13

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

10T-13

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.

Día 24: JORNADA GASTRONÓMICA DE EEUU

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

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Patatas a la marinera 4-6-13
Croquetas de pollo especiales 8

Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

Crema de coliflor 13
Huevo cocido con pisto de verduras 3
Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

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

Crema de calabaza 13
Limanda rebozada 1-3-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Bacalao al horno 4
Calabacín salteado
Fruta y pan 1-8T-12T

Patatas guisadas con verduras 10T-13
Salmón al papillote 4-10T
Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

Alubias pintas guisadas con verduras 13
Tortilla francesa con champiñones 3
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

Lentejas eco con verduras 1T-13
Tortilla francesa con queso 2-3
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan 1-8T-12T

Crema de verduras 13
Pollo en pepitoria 3
Arroz Pilaf
Fruta y pan 1-8T-12T

Arroz caldoso con pollo
Salchichas frescas 13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

Crema parmentier 2-13
Cinta de lomo adobada
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8
Merluza al horno 4
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

Macarrones boloñesa 1-3T-13
Salmón en salsa 4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

Alubias blancas eco con verduras 13
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

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

Crema de verduras 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Yogur y pan 1-2-8T-12T

Sopa de ave con fideos 1-3T
Compl. eco de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Natillas y pan 1-2-8T-12T

Arroz con tomate y verduras 10T
Tortilla de patata 3-13
Champiñón salteado
Yogur y pan 1-2-8T-12T

Sopa de ave con fideos 1-3T
Compl. eco de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Natillas y pan 1-2-8T-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	



RGSEAA 26.12523/M

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

Patatas a la marinera 4-6-13
Croquetas de jamón artesanas 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T
Zanahoria baby

Crema de calabaza 13
Limanda rebozada 1-3-4
Lechuga con aceitunas 13

Lentejas eco con chorizo 1T
Tortilla francesa con queso 2-3
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8
Merluza al horno 4
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

Crema de verduras 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Yogur y pan. 1-2

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

Fruta y pan. 1
Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T
Bacalao al horno 4
Calabacín salteado
Fruta y pan. 1

Fruta y pan. 1
Crema de verduras 13
Pollo en pepitoria 3
Arroz Pilaf
Fruta y pan. 1

Fruta y pan. 1
Macarrones boloñesa 1-3T-13
Salmón en salsa 4
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

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

Crema de coliflor 13
Huevo cocido con pisto de verduras 3
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

Fruta y pan. 1
Patatas a la riojana 13
Salmón al papillote 4-10T
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

Fruta y pan. 1
Arroz caldoso con pollo
Salchichas frescas 13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

Fruta y pan. 1
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

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

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

Fruta y pan. 1
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Tortilla francesa con champiñones 3
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

Fruta y pan. 1
Crema parmentier 2-13
Cinta de lomo adobada
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

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-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		3		4
			502 Kcal 28,34 Gr 2,55 AGS 16,80 Prot 48,08 HC		606 Kcal 15,76 Gr 1,34 AGS 27,57 Prot 80,47 HC		605 Kcal 34,52 Gr 3,35 AGS 20,84 Prot 49,96 HC
			Patatas guisadas con verduras 10T-13		Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8		Crema de verduras 13
			Tortilla francesa con queso 2-3		Merluza al horno 4		Hamburguesa de ternera a la plancha
			Berenjena rebozada s/gluten 3		Lechuga con maíz 13		Patatas fritas 13
			Fruta y pan s/gluten		Fruta y pan s/gluten		Yogur y pan s/gluten 2
7	8	9		10		11	
658 Kcal 23,04 Gr 1,31 AGS 20,44 Prot 88,35 HC	502 Kcal 27,01 Gr 0,73 AGS 16,88 Prot 38,98 HC			724 Kcal 28,14 Gr 2,34 AGS 32,48 Prot 77,86 HC		743 Kcal 28,81 Gr 5,01 AGS 34,76 Prot 81,68 HC	
Patatas a la marinera 4-6-13	Crema de calabaza 13			Macarrones boloñesa Sin Gluten 13		Sopa de cocido S/ Gluten	
Croquetas de pollo especiales 8	Limanda rebozada Sin Gluten 3-4			Salmón en salsa 4		Complemento eco de cocido	
Zanahoria baby	Lechuga con aceitunas 13			Lechuga c/zanahoria 13		Repollo, patata y zanahoria 10T-13	
Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten			Fruta y pan s/gluten		Natillas y pan s/gluten 2	
14	15	16	17	18	19	20	21
613 Kcal 33,73 Gr 2,15 AGS 22,20 Prot 52,75 HC	529 Kcal 11,48 Gr 1,08 AGS 25,35 Prot 77,90 HC	631 Kcal 15,22 Gr 0,68 AGS 35,49 Prot 88,91 HC	526 Kcal 14,09 Gr 0,70 AGS 33,43 Prot 57,54 HC	659 Kcal 25,03 Gr 2,61 AGS 22,82 Prot 89,56 HC			
Judías verdes rehogadas con pavo 8-13	Espaguetis con verduras Sin Gluten	Crema de verduras 13	Alubias blancas eco con verduras 13	Arroz con tomate y verduras 10T			
Albóndigas de ternera guisadas 10T	Bacalao al horno 4	Pollo en pepitoria 3	Pescadilla menier sin gluten 4	Tortilla paisana 3-13			
Patata cuadro 13	Calabacín salteado	Arroz Pilaf	Lechuga con soja 8-13	Champiñón salteado			
Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten	Yogur y pan s/gluten 2			
21	22	23	24	25	26	27	28
466 Kcal 19,73 Gr 0,85 AGS 16,87 Prot 54,89 HC	732 Kcal 31,90 Gr 2,09 AGS 35,16 Prot 65,42 HC	780 Kcal 37,82 Gr 0,30 AGS 23,87 Prot 82,08 HC	609 Kcal 16,42 Gr 3,00 AGS 42,45 Prot 69,70 HC	743 Kcal 28,81 Gr 5,01 AGS 34,76 Prot 81,68 HC			
Crema de coliflor 13	Patatas a la riojana 13	Arroz caldoso con pollo	Green beans wiht bacon- Judías Verdes con bacon 13	Sopa de cocido S/ Gluten			
Huevo cocido con pisto de verduras 3	Salmón al papillote 4-10T	Salchichas frescas 13	Roast turkey-Filete pavo limón asado	Complemento eco de cocido			
Patatas fritas 13	Tomate aliñado	Lechuga con maíz 13	Smash potatoes-Puré patata 2-13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13			
Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten	Natillas y pan s/gluten 2			
28	29	30					
553 Kcal 16,68 Gr 2,55 AGS 28,29 Prot 71,42 HC	547 Kcal 21,76 Gr 0,51 AGS 24,79 Prot 52,52 HC	548 Kcal 20,56 Gr 1,71 AGS 33,01 Prot 55,71 HC					
Espaguetis carbonara Sin Gluten 2	Alubias pintas guisadas con verduras 13	Crema parmentier 2-13					
Merluza en salsa 4-10T	Tortilla francesa con champiñones 3	Cinta de lomo adobada					
Pisto de verduras	Lechuga c/zanahoria 13	Patata panadera 13					
Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten	Fruta y pan s/gluten					

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

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

Lentejas eco con chorizo 1T

Tortilla francesa con queso 2-3
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan 1-8T-12T

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8
Merluza al horno 4
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13

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

Patatas a la marinera 4-6-13
Croquetas de jamón artesanas 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T
Zanahoria baby

Crema de calabaza 13
Limanda rebozada 1-3-4

Lechuga con aceitunas 13

Macarrones boloñesa 1-3T-13
Salmón en salsa 4

Lechuga c/zanahoria 13

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Natillas y pan 1-2-8T-12T

Fruta y pan integral 1-8T-12

Fruta y pan 1-8T-12T

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Judías verdes rehogadas con pavo 8-13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T
Bacalao al horno 4

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

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria 3

Arroz Pilaf
Fruta y pan 1-8T-12T

Alubias blancas eco con verduras 13
Pescadilla menier 1-4

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

Arroz con tomate

Tortilla paisana 3-13

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

Crema de coliflor 13

Huevo cocido con pisto de verduras 3
Patatas fritas 13

Patatas a la riojana 13

Salmón al papillote 4-10T

Arroz caldoso con pollo

Salchichas frescas 13

Green beans wiht bacon- Judías Verdes con bacon 13
Roast turkey-Filete pavo limón asado
Smash potatoes-Puré patata 2-13

Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido

Fruta y pan integral 1-8T-12

Fruta y pan 1-8T-12T

Fruta y pan 1-8T-12T

Fruta y pan 1-8T-12T

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

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

Alubias pintas guisadas con verduras 13
Tortilla francesa con champiñones 3
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

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) 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

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

786 Kcal 27,25 Gr 2,31 AGS 46,46 Prot 76,08 HC
 Lentejas eco con chorizo 1T

Filete de pavo a la plancha
 Berenjena rebozada
 1-2T-4T-5T-6T
 Fruta y pan 1-8T-12T

662 Kcal 15,41Gr 1,20 AGS 29,64 Prot 93,95 HC
 Macarrones con tomate y pavo
 Sin Gluten 8

Merluza al horno 4
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan 1-8T-12T

632 Kcal 34,14 Gr 8,65 AGS 22,49Prot 60,57HC
 Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8
 Patatas fritas 13
 Yogur y pan 1-2-8T-12T

575 Kcal 15,65 Gr 1,34 AGS 30,89 Prot 74,34 HC
 Patatas a la marinera 4-6-13

Filete de pollo al limón
 Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

459 Kcal 17,42 Gr 0,54 AGS 17,46 Prot 49,05 HC
 Crema de calabaza 13

Limanda al horno 4
 Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-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

656 Kcal 12,71 Gr 0,39 AGS 33,90Prot 102,29 HC
 Crema de verduras 13
 Pollo en pepitoria sin huevo
 Arroz Pilaf
 Fruta y pan 1-8T-12T

582 Kcal 13,69Gr 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

624 Kcal 14,45 Gr 1,76 AGS 36,91Prot 91,61HC
 Arroz con tomate y verduras 10T
 Filete de pavo a la plancha
 Champiñón salteado
 Yogur y pan 1-2-8T-12T

496 Kcal 15,62 Gr 2,05 AGS 29,24 Prot 58,21 HC
 Crema de coliflor 13
 Filete de ternera a la plancha
 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 25,94Prot 95,55 HC
 Arroz caldoso con pollo
 Salchichas frescas 13
 Lechuga con maíz 13
 Fruta y pan 1-8T-12T

665 Kcal 16,06Gr 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

753 Kcal 28,33 Gr 4,87 AGS 35,78Prot 85,08HC
 Sopa de cocido S/Gluten
 Complemento eco de cocido
 Repollo, patata y zanahoria 10T-13
 Natillas y pan 1-2-8T-12T

610 Kcal 16,33 Gr 2,41 AGS 30,36 Prot 84,90 HC
 Espaguetis carbonara Sin Gluten 2
 Merluza en salsa 4-10T
 Pisto de verduras
 Fruta y pan 1-8T-12T

632 Kcal 16,20 Gr 0,07 AGS 39,93 Prot 67,29 HC
 Alubias pintas guisadas con verduras 13
 Chuleta de pavo al ajillo
 Lechuga c/zanahoria 13
 Fruta y pan 1-8T-12T

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p> <p>7 686 Kcal 22,59 Gr 1,17 AGS 21,65 Prot 95,62 HC Patatas a la marinera 4-6-13</p> <p>7 Croquetas de pollo especiales 8 Zanahoria baby</p> <p>7 Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>14 638 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</p> <p>21 496 Kcal 15,62 Gr 2,05 AGS 29,24 Prot 58,21 HC Crema de coliflor 13</p> <p>7 Filete de ternera a la plancha</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>7 Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>28 682 Kcal 19,10 Gr 2,54 AGS 31,34 Prot 95,26 HC Espaguetis int. carbonara 1-2-3T</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate 1-2T-3T-4-6-10T Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>8 459 Kcal 17,42 Gr 0,54 AGS 17,46 Prot 49,05 HC 7 Crema de calabaza 13</p> <p>7 Limanda al horno 4 Lechuga con aceitunas 13</p> <p>7 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>15 659 Kcal 17,24 Gr 1,25 AGS 42,84 Prot 71,85 HC 7 Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T Bacalao al horno 4</p> <p>Calabacín salteado Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>22 789 Kcal 31,55 Gr 1,95 AGS 37,23 Prot 78,89 HC Patatas a la riojana 13</p> <p>7 Salmón al papillote 4-10T</p> <p>7 Tomate aliñado</p> <p>7 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>29 632 Kcal 16,20 Gr 0,07 AGS 39,93 Prot 67,29 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Chuleta de pavo al ajillo</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>9 786 Kcal 27,25 Gr 2,31 AGS 46,46 Prot 76,08 HC 7 Lentejas eco con chorizo 1T</p> <p>7 Filete de pavo a la plancha Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>16 656 Kcal 12,71 Gr 0,39 AGS 33,90 Prot 102,29 HC Crema de verduras 13</p> <p>7 Pollo en pepitoria sin huevo</p> <p>Arroz Pilaf Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>23 837 Kcal 37,47 Gr 0,16 AGS 25,94 Prot 95,55 HC Arroz caldoso con pollo</p> <p>Salchichas frescas 13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>30 605 Kcal 20,21 Gr 1,57 AGS 35,08 Prot 69,18 HC Crema parmentier 2-13</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Patata panadera 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>3 650 Kcal 15,41 Gr 0,54 AGS 33,12 Prot 86,09 HC 7 Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8 Merluza al horno 4 Lechuga con maíz 13</p> <p>7 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>10 780 Kcal 27,78 Gr 2,20 AGS 34,55 Prot 91,34 HC 7 Macarrones boloñesa Sin Gluten 13 Salmón en salsa 4 Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>7 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>17 582 Kcal 13,69 Gr 0,56 AGS 35,56 Prot 70,99 HC 7 Alubias blancas eco con verduras 13 Pescadilla menier 1-4</p> <p>Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>24 665 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</p>	<p>4 632 Kcal 34,14 Gr 8,65 AGS 22,49 Prot 60,57 HC Crema de verduras 13</p> <p>7 Burguermeat a la plancha 1-8 Patatas fritas 13</p> <p>7 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>11 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63 Prot 83,48 HC Sopa de cocido 1-3T</p> <p>7 Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan 1-2-8T-12T</p> <p>18 624 Kcal 14,45 Gr 1,76 AGS 36,91 Prot 91,61 HC Arroz con tomate y verduras 10T Filete de pavo a la plancha</p> <p>Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>25 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63 Prot 83,48 HC Sopa de cocido 1-3T</p> <p>7 Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan 1-2-8T-12T</p>
--	--	--	---	--

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, ALCIOIN 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

<p>1</p> <p>7 659 Kcal 22,48 Gr 1,17 AGS 21,38 Prot 89,55 HC Patatas a la marinera 4-6-13</p> <p>7 Croquetas de pollo especiales 8 Zanahoria baby</p> <p>Fruta y pan. 1</p> <p>14 611 Kcal 29,68 Gr 6,69 AGS 21,51 Prot 62,67 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p> <p>21 469 Kcal 15,51 Gr 2,05 AGS 28,97 Prot 52,14 HC Crema de coliflor 13</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Patatas fritas 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p> <p>28 627 Kcal 18,89 Gr 2,54 AGS 30,21 Prot 82,98 HC Espaguetis int. carbonara 1-2-3T</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate 1-2T-3T-4-6-10T Pisto de verduras Fruta y pan. 1</p>	<p>8 403 Kcal 17,21 Gr 0,54 AGS 16,33 Prot 36,77 HC 7 Crema de calabaza 13</p> <p>Limanda al horno 4 Lechuga con aceitunas 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p> <p>15 604 Kcal 17,03 Gr 1,25 AGS 41,71 Prot 59,57 HC Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T Bacalao al horno 4 Calabacín salteado Fruta y pan. 1</p> <p>22 733 Kcal 31,34 Gr 1,95 AGS 36,10 Prot 66,62 HC Patatas a la riojana 13</p> <p>Salmón al papillote 4-10T</p> <p>7 Tomate aliñado</p> <p>Fruta y pan. 1</p> <p>29 576 Kcal 15,99 Gr 0,07 AGS 38,80 Prot 55,01 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Chuleta de pavo al ajillo</p> <p>Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>9</p> <p>2 730 Kcal 27,04 Gr 2,31 AGS 45,33Prot 63,81 HC Lentejas eco con chorizo 1T</p> <p>Filete de pavo a la plancha Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T Fruta y pan. 1</p> <p>16 600 Kcal 12,50 Gr 0,39 AGS 32,77Prot 90,01 HC Crema de verduras 13</p> <p>Pollo en pepitoria sin huevo</p> <p>Arroz Pilaf Fruta y pan. 1</p> <p>23 781 Kcal 37,26 Gr 0,16 AGS 24,81Prot 83,28 HC Arroz caldoso con pollo</p> <p>Salchichas frescas 13</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p> <p>30 549 Kcal 20,00 Gr 1,57 AGS 33,95Prot 56,91 HC Crema parmentier 2-13</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Patata panadera 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>3 595 Kcal 15,20Gr0,54 AGS 31,99 Prot 73,81 HC Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8 Merluza al horno 4 Lechuga con maíz 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p> <p>10 725 Kcal 27,58Gr 2,20 AGS 33,42 Prot 79,06 HC Macarrones boloñesa Sin Gluten 13 Salmón en salsa 4 Lechuga c/zanahoria 13</p> <p>Fruta y pan. 1</p> <p>17 527 Kcal 13,48Gr 0,56 AGS 34,43 Prot 58,72 HC Alubias blancas eco con verduras 13 Pescadilla menier 1-4</p> <p>Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan. 1</p> <p>24 610 Kcal 15,86Gr 2,86 AGS 43,39 Prot 70,90 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</p>	<p>4 594 Kcal 33,96 Gr 8,65 AGS 21,55Prot 52,17HC Crema de verduras 13</p> <p>Burguermeat a la plancha 1-8 Patatas fritas 13</p> <p>Yogur y pan. 1-2</p> <p>11 764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC Sopa de cocido 1-3T</p> <p>Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan. 1-2</p> <p>18 586 Kcal 14,27 Gr 1,76 AGS 35,97Prot 83,21HC Arroz con tomate y verduras 10T Filete de pavo a la plancha</p> <p>Champiñón salteado Yogur y pan. 1-2</p> <p>25 764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC Sopa de cocido 1-3T</p> <p>Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan. 1-2</p>
---	--	--	---	---

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-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

<p>1 544 Kcal 21,51 Gr 1,09 AGS 13,81 Prot 70,67 HC Patatas guisadas con verduras 10T-13 Croquetas de pollo especiales 8 Zanahoria baby Fruta y pan. 1</p> <p>7 611 Kcal 29,68 Gr 6,69 AGS 21,51 Prot 62,67 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p> <p>14 469 Kcal 15,51 Gr 2,05 AGS 28,97 Prot 52,14 HC Crema de coliflor 13 Filete de ternera a la plancha Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p> <p>21 577 Kcal 19,20 Gr 2,80 AGS 32,83 Prot 66,33 HC Espaguetis int. carbonara 1-2-3T Filete de pollo al limón Pisto de verduras Fruta y pan. 1</p>	<p>2 500 Kcal 17,97 Gr 1,40 AGS 35,66 Prot 40,98 HC Crema de calabaza 13 Filete de pavo al limón Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan. 1</p> <p>8 752 Kcal 26,36 Gr 1,08 AGS 54,96 Prot 63,02 HC Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T Chuleta de Sajonia Calabacín salteado Fruta y pan. 1</p> <p>15 597 Kcal 19,74 Gr 2,22 AGS 29,41 Prot 65,29 HC Patatas a la riojana 13 Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta y pan. 1</p> <p>22 576 Kcal 15,99 Gr 0,07 AGS 38,80 Prot 55,01 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Chuleta de pavo al ajillo Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>3 712 Kcal 25,90 Gr 1,95 AGS 46,46 Prot 63,26 HC Lentejas eco con chorizo 1T Filete de pavo a la plancha Berenjena rebozada casera 1-3 Fruta y pan. 1</p> <p>9 600 Kcal 12,50 Gr 0,39 AGS 32,77 Prot 90,01 HC Crema de verduras 13 Pollo en pepitoria sin huevo Arroz Pilaf Fruta y pan. 1</p> <p>16 781 Kcal 37,26 Gr 0,16 AGS 24,81 Prot 83,28 HC Arroz caldoso con pollo Salchichas frescas 13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p> <p>23 549 Kcal 20,00 Gr 1,57 AGS 33,95 Prot 56,91 HC Crema parmentier 2-13 Cinta de lomo adobada Patata panadera 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>3 646 Kcal 20,32 Gr 2,69 AGS 30,37 Prot 73,08 HC Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8 Cinta de lomo fresca Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p> <p>10 659 Kcal 20,16 Gr 3,50 AGS 35,49 Prot 77,81 HC Macarrones boloñesa Sin Gluten 13 Filete de ternera a la plancha Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p> <p>17 524 Kcal 20,40 Gr 0,51 AGS 25,37 Prot 56,54 HC Alubias blancas eco con verduras 13 Tortilla francesa 3 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan. 1</p> <p>24 610 Kcal 15,86 Gr 2,86 AGS 43,39 Prot 70,90 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</p>	<p>4 594 Kcal 33,96 Gr 8,65 AGS 21,55 Prot 52,17 HC Crema de verduras 13 Burguermeat a la plancha 1-8 Patatas fritas 13 Yogur y pan. 1-2</p> <p>11 764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55 Prot 81,28 HC Sopa de cocido 1-3T Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan. 1-2</p> <p>18 586 Kcal 14,27 Gr 1,76 AGS 35,97 Prot 83,21 HC Arroz con tomate y verduras 10T Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Yogur y pan. 1-2</p> <p>25 764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55 Prot 81,28 HC Sopa de cocido 1-3T Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan. 1-2</p>
--	---	---	--	---

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-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

<p>1 544 Kcal 21,51 Gr 1,09 AGS 13,81 Prot 70,67 HC Patatas guisadas con verduras 10T-13 Croquetas de pollo especiales 8 Zanahoria baby Fruta y pan. 1</p> <p>7 611 Kcal 29,68 Gr 6,69 AGS 21,51 Prot 62,67 HC Judías verdes rehogadas con pavo 8-13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan. 1</p> <p>14 469 Kcal 15,51 Gr 2,05 AGS 28,97 Prot 52,14 HC Crema de coliflor 13 Filete de ternera a la plancha Patatas fritas 13 Fruta y pan. 1</p> <p>21 586 Kcal 19,35 Gr 3,27 AGS 30,03 Prot 72,73 HC Espaguetis carbonara Sin Gluten 2 Filete de pollo al limón Pisto de verduras Fruta y pan. 1</p>	<p>2 500 Kcal 17,97 Gr 1,40 AGS 35,66 Prot 40,98 HC Crema de calabaza 13 Filete de pavo al limón Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan. 1</p> <p>8 752 Kcal 26,36 Gr 1,08 AGS 54,96 Prot 63,02 HC Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T Chuleta de Sajonia Calabacín salteado Fruta y pan. 1</p> <p>15 597 Kcal 19,74 Gr 2,22 AGS 29,41 Prot 65,29 HC Patatas a la riojana 13 Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta y pan. 1</p> <p>22 576 Kcal 15,99 Gr 0,07 AGS 38,80 Prot 55,01 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Chuleta de pavo al ajillo Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>3 624 Kcal 17,78 Gr 1,40 AGS 44,83 Prot 60,13 HC Lentejas eco con chorizo 1T Filete de pavo a la plancha Berenjena salteada Fruta y pan. 1</p> <p>9 600 Kcal 12,50 Gr 0,39 AGS 32,77 Prot 90,01 HC Crema de verduras 13 Pollo en pepitoria sin huevo Arroz Pilaf Fruta y pan. 1</p> <p>16 781 Kcal 37,26 Gr 0,16 AGS 24,81 Prot 83,28 HC Arroz caldoso con pollo Salchichas frescas 13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p> <p>23 549 Kcal 20,00 Gr 1,57 AGS 33,95 Prot 56,91 HC Crema parmentier 2-13 Cinta de lomo adobada Patata panadera 13 Fruta y pan. 1</p>	<p>4 658 Kcal 20,32 Gr 3,35 AGS 26,89 Prot 80,94 HC Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8 Cinta de lomo fresca Lechuga con maíz 13 Fruta y pan. 1</p> <p>10 659 Kcal 20,16 Gr 3,50 AGS 35,49 Prot 77,81 HC Macarrones boloñesa Sin Gluten 13 Filete de ternera a la plancha Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan. 1</p> <p>17 551 Kcal 16,23 Gr 1,96 AGS 38,02 Prot 55,84 HC Alubias blancas eco con verduras 13 Filete de ternera a la plancha Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan. 1</p> <p>24 610 Kcal 15,86 Gr 2,86 AGS 43,39 Prot 70,90 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</p>	<p>5 594 Kcal 33,96 Gr 8,65 AGS 21,55 Prot 52,17 HC Crema de verduras 13 Burguermeat a la plancha 1-8 Patatas fritas 13 Yogur y pan. 1-2</p> <p>11 744 Kcal 28,25 Gr 4,87 AGS 35,70 Prot 82,88 HC Sopa de cocido S/Gluten Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan. 1-2</p> <p>18 586 Kcal 14,27 Gr 1,76 AGS 35,97 Prot 83,21 HC Arroz con tomate y verduras 10T Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Yogur y pan. 1-2</p> <p>25 744 Kcal 28,25 Gr 4,87 AGS 35,70 Prot 82,88 HC Sopa de cocido S/Gluten Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan. 1-2</p>
--	---	---	--	---

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-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

3

4

7 732 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

14 638 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

21 494 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

28 667 Kcal 14,82 Gr 1,18 AGS 29,34 Prot 102,75 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T

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

Pisto de verduras

Fruta y pan 1-8T-12T

8 557 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

15 659 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

22 789 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

29 603 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

758 Kcal 32,98 Gr 1,98 AGS 33,95 Prot 76,23 HC

Lentejas eco con chorizo 1T

Tortilla francesa 3

Berenjena rebozada casera 1-3

Fruta y pan 1-8T-12T

9

16 688 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

23 837 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

30 517 Kcal 13,66 Gr 1,41 AGS 31,32 Prot 65,39 HC

Crema de verduras 13

Cinta de lomo adobada

Patata panadera 13

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

10 773 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

17 582 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

24 574 Kcal 16,00 Gr 2,52 AGS 42,52 Prot 63,17 HC

Green beans wiht bacon- Judías Verdes con bacon 13

Roast turkey-Filete pavo limón asado

Puré de patata sin leche 13

Fruta y pan 1-8T-12T

653 Kcal 35,50 Gr 9,96 AGS 24,90 Prot 60,42 HC

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patatas fritas 13

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

11 809 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

18 719 Kcal 26,01 Gr 3,78 AGS 27,11 Prot 99,01 HC

Arroz con tomate y verduras 10T

Tortilla paisana 3-13

Champiñón salteado

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

25 809 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

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-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

3

4

7 570 Kcal 21,62 Gr 1,09 AGS 14,08 Prot 76,75 HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Croquetas de pollo especiales 8

Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

14 638 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

21 494 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

28 600 Kcal 16,18 Gr 1,94 AGS 33,16 Prot 78,50 HC

Espaguetis int. carbonara 1-2-3T

Merluza en salsa 4-10T

Pisto de verduras

Fruta y pan 1-8T-12T

8 557 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

15 659 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

22 789 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

29 603 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

9

789 Kcal 35,28 Gr 3,48 AGS 36,55 Prot 76,28 HC

Lentejas eco con chorizo 1T

Tortilla francesa con queso 2-3

Berenjena rebozada casera 1-3

Fruta y pan 1-8T-12T

16 688 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

23 837 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

30 605 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

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

10 773 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

17 582 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

24 665 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

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

11 773 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

18 698 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

25 773 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

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.

Día 24: JORNADA GASTRONÓMICA DE EEUU

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

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

789 Kcal 35,28 Gr 3,48 AGS 36,55Prot 76,28 HC

Lentejas eco con chorizo 1T

Tortilla francesa con queso 2-3

Berenjena rebozada casera 1-3

Fruta y pan 1-8T-12T

701 Kcal 20,53Gr 2,69 AGS 31,50 Prot 85,35 HC

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

Cinta de lomo fresca

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patatas fritas 13

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

570 Kcal 21,62 Gr 1,09 AGS 14,08 Prot 76,75 HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13

Croquetas de pollo especiales 8

Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

556 Kcal 18,18 Gr 1,40 AGS 36,79 Prot 53,25 HC

Crema de calabaza 13

Filete de pavo al limón

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

707 Kcal 20,07Gr 3,02 AGS 40,10 Prot 85,23 HC

Macarrones boloñesa 1-3T-13

Filete de ternera a la plancha

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

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

807 Kcal 26,57 Gr 1,08 AGS 56,09 Prot 75,29 HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T

Chuleta de Sajonia

Calabacín salteado

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria 3

Arroz Pilaf

Fruta y pan 1-8T-12T

579 Kcal 20,61Gr 0,51 AGS 26,50 Prot 68,81 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Tortilla francesa 3

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

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

652 Kcal 19,95 Gr 2,22 AGS 30,54 Prot 77,56 HC

Patatas a la riojana 13

Filete de pollo a la plancha

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Arroz caldoso con pollo

Salchichas frescas 13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

665 Kcal 16,06Gr 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 38,63Prot 83,48HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

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

632 Kcal 19,41 Gr 2,80 AGS 33,96 Prot 78,61 HC

Espaguetis int. carbonara 1-2-3T

Filete de pollo al limón

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 35,08Prot 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-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

<p>1 570 Kcal 21,62 Gr 1,09 AGS 14,08 Prot 76,75 HC Patatas guisadas con verduras 10T-13 Croquetas de pollo especiales 8 Zanahoria baby Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>14 638 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</p> <p>21 494 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</p> <p>28 632 Kcal 19,41 Gr 2,80 AGS 33,96 Prot 78,61 HC Espaguetis int. carbonara 1-2-3T Filete de pollo al limón Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>7 556 Kcal 18,18 Gr 1,40 AGS 36,79 Prot 53,25 HC Crema de calabaza 13 Filete de pavo al limón Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>15 807 Kcal 26,57 Gr 1,08 AGS 56,09 Prot 75,29 HC Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T Chuleta de Sajonia Calabacín salteado Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>22 652 Kcal 19,95 Gr 2,22 AGS 30,54 Prot 77,56 HC Patatas a la riojana 13 Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>29 603 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</p>	<p>2 789 Kcal 35,28 Gr 3,48 AGS 36,55Prot 76,28 HC Lentejas eco con chorizo 1T Tortilla francesa con queso 2-3 Berenjena rebozada casera 1-3 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>9 688 Kcal 14,87 Gr 0,54 AGS 37,56Prot 102,39 HC Crema de verduras 13 Pollo en pepitoria 3 Arroz Pilaf Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>23 837 Kcal 37,47 Gr 0,16 AGS 25,94Prot 95,55 HC Arroz caldoso con pollo Salchichas frescas 13 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>30 605 Kcal 20,21 Gr 1,57 AGS 35,08Prot 69,18 HC Crema parmentier 2-13 Cinta de lomo adobada Patata panadera 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>3 701 Kcal 20,53Gr 2,69 AGS 31,50 Prot 85,35 HC Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8 Cinta de lomo fresca Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>10 707 Kcal 20,07Gr 3,02 AGS 40,10 Prot 85,23 HC Macarrones boloñesa 1-3T-13 Filete de ternera a la plancha Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>17 579 Kcal 20,61Gr 0,51 AGS 26,50 Prot 68,81 HC Alubias blancas eco con verduras 13 Tortilla francesa 3 Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>24 665 Kcal 16,06Gr 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</p>	<p>4 632 Kcal 34,14 Gr 8,65 AGS 22,49Prot 60,57HC Crema de verduras 13 Burguermeat a la plancha 1-8 Patatas fritas 13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>11 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC Sopa de cocido 1-3T Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan 1-2-8T-12T</p> <p>18 698 Kcal 24,65 Gr 2,47 AGS 24,70Prot 99,16HC Arroz con tomate y verduras 10T Tortilla paisana 3-13 Champiñón salteado Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>25 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC Sopa de cocido 1-3T Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Natillas y pan 1-2-8T-12T</p>
--	--	--	---	--

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-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 + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2	3	4
			734 Kcal 35,07 Gr 3,48 AGS 35,42Prot 64,01 HC	646 Kcal 20,32Gr 2,69 AGS 30,37 Prot 73,08 HC	594 Kcal 33,96 Gr 8,65 AGS 21,55Prot 52,17HC
			Lentejas eco con chorizo 1T	Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8	Crema de verduras 13
			Tortilla francesa con queso 2-3	Cinta de lomo fresca	Burguermeat a la plancha 1-8
			Berenjena rebozada casera 1-3	Lechuga con maíz 13	Patatas fritas 13
			Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Yogur y pan. 1-2
7	8	9		10	11
544 Kcal 21,51 Gr 1,09 AGS 13,81 Prot 70,67 HC	500 Kcal 17,97 Gr 1,40 AGS 35,66 Prot 40,98 HC		651 Kcal 19,86Gr 3,02 AGS 38,97 Prot 72,95 HC	764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC	
Patatas guisadas con verduras 10T-13	Crema de calabaza 13		Macarrones boloñesa 1-3T-13	Sopa de cocido 1-3T	
Croquetas de pollo especiales 8	Filete de pavo al limón		Filete de ternera a la plancha	Complemento eco de cocido	
Zanahoria baby	Lechuga con aceitunas 13		Lechuga c/zanahoria 13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	
Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1		Fruta y pan. 1	Natillas y pan. 1-2	
14	15	16	17	18	
611 Kcal 29,68 Gr 6,69 AGS 21,51 Prot 62,67 HC	752 Kcal 26,36 Gr 1,08 AGS 54,96 Prot 63,02 HC	632 Kcal 14,66 Gr 0,54 AGS 36,43Prot 90,11 HC	527 Kcal 13,48Gr 0,56 AGS 34,43 Prot 58,72 HC	660 Kcal 24,47 Gr 2,47 AGS 23,76Prot 90,76HC	
Judías verdes rehogadas con pavo 8-13	Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T	Crema de verduras 13	Alubias blancas eco con verduras 13	Arroz con tomate y verduras 10T	
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T	Chuleta de Sajonia	Pollo en pepitoria 3	Pescadilla menier 1-4	Tortilla paisana 3-13	
Patata cuadro 13	Calabacín salteado	Arroz Pilaf	Lechuga con soja 8-13	Champiñón salteado	
Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Yogur y pan. 1-2	
21	22	23	24	25	
467 Kcal 19,17 Gr 0,71 AGS 17,81 Prot 56,09 HC	597 Kcal 19,74 Gr 2,22 AGS 29,41 Prot 65,29 HC	781 Kcal 37,26 Gr 0,16 AGS 24,81Prot 83,28 HC	610 Kcal 15,86Gr 2,86 AGS 43,39 Prot 70,90 HC	764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC	
Crema de coliflor 13	Patatas a la riojana 13	Arroz caldoso con pollo	Green beans wiht bacon- Judías Verdes con bacon 13	Sopa de cocido 1-3T	
Huevo cocido con pisto de verduras 3	Filete de pollo a la plancha	Salchichas frescas 13	Roast turkey-Filete pavo limón asado	Complemento eco de cocido	
Patatas fritas 13	Tomate aliñado	Lechuga con maíz 13	Smash potatoes-Puré patata 2-13	Repollo, patata y zanahoria 10T-13	
Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Natillas y pan. 1-2	
28	29	30			
577 Kcal 19,20 Gr 2,80 AGS 32,83 Prot 66,33 HC	548 Kcal 21,20 Gr 0,37 AGS 25,73 Prot 53,72 HC	549 Kcal 20,00 Gr 1,57 AGS 33,95Prot 56,91 HC			
Espaguetis int. carbonara 1-2-3T	Alubias pintas guisadas con verduras 13	Crema parmentier 2-13			
Filete de pollo al limón	Tortilla francesa con champiñones 3	Cinta de lomo adobada			
Pisto de verduras	Lechuga c/zanahoria 13	Patata panadera 13			
Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1	Fruta y pan. 1			

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-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

3

4

7 686 Kcal 22,59 Gr 1,17 AGS 21,65 Prot 95,62 HC

Patatas a la marinera 4-6-13
Croquetas de pollo especiales 8
Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

14 638 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

21 494 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

28 586 Kcal 11,90 Gr 0,58 AGS 31,16 Prot 85,99 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T

Merluza en salsa 4-10T

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

8 557 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

15 659 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

22 789 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

29 603 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

758 Kcal 32,98 Gr 1,98 AGS 33,95Prot 76,23 HC

Lentejas eco con chorizo 1T

Tortilla francesa 3
Berenjena rebozada casera 1-3
Fruta y pan 1-8T-12T

9

16 688 Kcal 14,87 Gr 0,54 AGS 37,56Prot 102,39 HC

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria 3

Arroz Pilaf
Fruta y pan 1-8T-12T

23 837 Kcal 37,47 Gr 0,16 AGS 25,94Prot 95,55 HC

Arroz caldoso con pollo

Salchichas frescas 13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

30 517 Kcal 13,66 Gr 1,41 AGS 31,32Prot 65,39 HC

Crema de verduras 13

Cinta de lomo adobada

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

650 Kcal 15,41Gr 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

10 773 Kcal 27,48Gr 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

17 582 Kcal 13,69Gr 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

24 574 Kcal 16,00Gr 2,52 AGS 42,52 Prot 63,17 HC

Green beans wiht bacon- Judías Verdes con bacon 13
Roast turkey-Filete pavo limón asado
Puré de patata sin leche 13

Fruta y pan 1-8T-12T

566 Kcal 33,68 Gr 7,57 AGS 22,83Prot 42,73HC

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

11 721 Kcal 29,56 Gr 3,43 AGS 41,37Prot 66,24HC

Sopa de cocido 1-3T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

18 632 Kcal 24,19 Gr 1,39 AGS 25,04Prot 81,32HC

Arroz con tomate y verduras 10T
Tortilla paisana 3-13

Champiñón salteado
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

25 721 Kcal 29,56 Gr 3,43 AGS 41,37Prot 66,24HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-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	



RGSEAA 26.12523/M

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

686 Kcal 22,59 Gr 1,17 AGS 21,65 Prot 95,62 HC
Patatas a la marinera 4-6-13

Croquetas de pollo especiales 8
Zanahoria baby

Fruta y pan integral 1-8T-12

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

496 Kcal 15,62 Gr 2,05 AGS 29,24 Prot 58,21 HC
Crema de coliflor 13

Filete de ternera a la plancha

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

597 Kcal 12,08 Gr 1,15 AGS 27,80 Prot 93,67 HC
Espaguetis con tomate Sin Gluten
Merluza en salsa 4-10T
Pisto de verduras
Fruta y pan 1-8T-12T

459 Kcal 17,42 Gr 0,54 AGS 17,46 Prot 49,05 HC
Crema de calabaza 13

Limanda al horno 4
Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

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

632 Kcal 16,20 Gr 0,07 AGS 39,93 Prot 67,29 HC
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Chuleta de pavo al ajillo
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

679 Kcal 17,99 Gr 1,40 AGS 45,96 Prot 72,40 HC

Lentejas eco con chorizo 1T

Filete de pavo a la plancha
Berenjena salteada
Fruta y pan 1-8T-12T

656 Kcal 12,71 Gr 0,39 AGS 33,90 Prot 102,29 HC

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria sin huevo

Arroz Pilaf

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

517 Kcal 13,66 Gr 1,41 AGS 31,32 Prot 65,39 HC

Crema de verduras 13

Cinta de lomo adobada

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

662 Kcal 15,41 Gr 1,20 AGS 29,64 Prot 93,95 HC

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Merluza al horno 4

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

780 Kcal 27,78 Gr 2,20 AGS 34,55 Prot 91,34 HC

Macarrones boloñesa Sin Gluten 13

Salmón en salsa 4

Lechuga c/zanahoria 13

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

574 Kcal 16,00 Gr 2,52 AGS 42,52 Prot 63,17 HC

Green beans wiht bacon- Judías Verdes con bacon 13

Roast turkey-Filete pavo limón asado

Puré de patata sin leche 13

Fruta y pan 1-8T-12T

701 Kcal 27,91 Gr 3,43 AGS 38,52 Prot 67,84 HC

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

566 Kcal 33,68 Gr 7,57 AGS 22,83 Prot 42,73 HC

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patatas fritas 13

701 Kcal 27,91 Gr 3,43 AGS 38,52 Prot 67,84 HC

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

558 Kcal 13,99 Gr 0,68 AGS 37,25 Prot 73,77 HC

Arroz con tomate y verduras 10T

Filete de pavo a la plancha

Champiñón salteado

Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

701 Kcal 27,91 Gr 3,43 AGS 38,52 Prot 67,84 HC

Sopa de cocido S/Gluten

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur de soja y pan 1-8-9T-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-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

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

752 Kcal 36,22 Gr 3,84 AGS 34,29 Prot 64,56 HC

Lentejas eco con chorizo 1T

Tortilla francesa con queso 2-3

Berenjena rebozada

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

Fruta y pan. 1

595 Kcal 15,20Gr 0,54 AGS 31,99 Prot 73,81 HC

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

Merluza al horno 4

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

594 Kcal 33,96 Gr 8,65 AGS 21,55Prot 52,17HC

Crema de verduras 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patatas fritas 13

Yogur y pan. 1-2

705 Kcal 29,24 Gr 0,58 AGS 17,78 Prot 88,65 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. 1

502 Kcal 26,32 Gr 0,59 AGS 17,98 Prot 40,13 HC

Crema de calabaza 13

Limanda rebozada 1-3-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan. 1

611 Kcal 29,68 Gr 6,69 AGS 21,51 Prot 62,67 HC

Judías verdes rehogadas con pavo 8-13

Albóndigas de carne guisadas

1-8-10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

604 Kcal 17,03 Gr 1,25 AGS 41,71 Prot 59,57 HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla 1T

Bacalao al horno 4

Calabacín salteado

Fruta y pan. 1

632 Kcal 14,66 Gr 0,54 AGS 36,43Prot 90,11 HC

Crema de verduras 13

Pollo en pepitoria 3

Arroz Pilaf

Fruta y pan. 1

527 Kcal 13,48Gr 0,56 AGS 34,43 Prot 58,72 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

660 Kcal 24,47 Gr 2,47 AGS 23,76Prot 90,76HC

Arroz con tomate y verduras 10T

Tortilla paisana 3-13

Champiñón salteado

Yogur y pan. 1-2

467 Kcal 19,17 Gr 0,71 AGS 17,81 Prot 56,09 HC

Crema de coliflor 13

Huevo cocido con pisto de verduras 3

Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

733 Kcal 31,34 Gr 1,95 AGS 36,10 Prot 66,62 HC

Patatas a la riojana 13

Salmón al papillote 4-10T

Tomate aliñado

Fruta y pan. 1

781 Kcal 37,26 Gr 0,16 AGS 24,81Prot 83,28 HC

Arroz caldoso con pollo

Salchichas frescas 13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

610 Kcal 15,86Gr 2,86 AGS 43,39 Prot 70,90 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

764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Natillas y pan. 1-2

627 Kcal 18,89 Gr 2,54 AGS 30,21 Prot 82,98 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

548 Kcal 21,20 Gr 0,37 AGS 25,73 Prot 53,72 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Tortilla francesa con champiñones 3

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan. 1

549 Kcal 20,00 Gr 1,57 AGS 33,95Prot 56,91 HC

Crema parmentier 2-13

Cinta de lomo adobada

Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

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-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 + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta



RGSEAA 26.12523/M