

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 641 Kcal 16,67 Gr 1,01 AGS 26,77 Prot 88,92 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

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

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

16 575 Kcal 20,41 Gr 0,47 AGS 26,92 Prot 67,32 HC

Lentejas eco con verduras 1T-13

Tortilla francesa 3

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 580 Kcal 25,37 Gr 6,31 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T

Patata cocida 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 724 Kcal 27,49 Gr 6,38 AGS 20,37 Prot 100,17 HC

Arroz con verduras 10T

Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Calabacín salteado

Fruta y pan integral 1-8T-12

10 582 Kcal 26,71 Gr 6,89 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cocida 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 614 Kcal 12,62 Gr 0,44 AGS 27,05 Prot 94,28 HC

Paella de Verduras 10T

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 618 Kcal 14,87 Gr 0,41 AGS 30,49 Prot 82,05 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

Pescadilla al horno 4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 471 Kcal 14,92 Gr 0,69 AGS 26,26 Prot 50,41 HC

Crema de coliflor 13

Bacalao al horno 4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 617 Kcal 15,88 Gr 1,41 AGS 36,92 Prot 66,81 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Filete de pollo a la plancha

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 581 Kcal 14,91 Gr 2,23 AGS 40,61 Prot 70,05 HC

Judías verdes rehogadas con patata 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patata cocida 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 563 Kcal 20,20 Gr 0,54 AGS 26,47 Prot 72,29 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

12 538 Kcal 13,28 Gr 0,54 AGS 34,55 Prot 77,11 HC

Patatas guisadas con verduras
10T-13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22 Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29 Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 532 Kcal 11,63 Gr 0,51 AGS 35,66 Prot 77,92 HC

Sopa de ave con fideos 1-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur desn y pan 1-8T-12T

20 614 Kcal 24,96 Gr 1,04 AGS 36,82 Prot 76,72 HC

Espaguetis int. con tomate 1-3T

Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado

Yogur desn y pan 1-8T-12T

27 532 Kcal 11,63 Gr 0,51 AGS 35,66 Prot 77,92 HC

Sopa de ave con fideos 1-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur desn y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 641 Kcal 16,67 Gr 1,01 AGS 26,77 Prot 88,92 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

16 596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC

Lentejas eco con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13
Escalopines de cerdo en salsa
10T
Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 816 Kcal 32,35 Gr 7,39 AGS 21,07 Prot 112,70 HC

Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan integral 1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC

Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC

Crema de coliflor 13
Bacalao only 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

11 39,721 Kcal 2.503,96 Gr 68,40 AGS 1.212,54 Prot 3.623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croqueta casera de pollo
1-2-9T-12T-13
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01 Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 501 Kcal 16,56 Gr 1,40 AGS 11,38 Prot 75,89 HC

Patatas guisadas con verduras 10T-13
Huevos Villarroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

12 719 Kcal 18,29 Gr 1,50 AGS 40,68 Prot 96,39 HC

Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22 Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29 Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

13 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03 Prot 84,08 HC

Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
10T-13
Yogur y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58 Prot 83,88 HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13
Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado
Flan y pan 1-8T-12T

27 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03 Prot 84,08 HC

Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
10T-13
Yogur y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
2
3
4
5
6
9 641 Kcal 16,67 Gr 1,01 AGS 26,77 Prot 88,92 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

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

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

10 608 Kcal 27,55 Gr 7,05 AGS 21,76 Prot 66,34 HC

Crema de puerros 13

Hamburguesa de ternera a la plancha 8T

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 39,721 Kcal 2,503,96 Gr 68,40 AGS 1,212,54Prot 3,623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croqueta casera de pollo

1-2-9T-12T-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 538 Kcal 13,28Gr 0,54 AGS 34,55 Prot 77,11 HC

Patatas guisadas con verduras
10T-13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

13 571 Kcal 14,27 Gr 1,95 AGS 33,98Prot 83,68HC

Sopa de ave con fideos 1-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria

10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

16 583 Kcal 20,51 Gr 0,50 AGS 28,12 Prot 67,92 HC

Lentejas eco con verduras 1T-13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC

Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 610 Kcal 17,10 Gr 2,26 AGS 41,33Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con patata 13

Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58Prot 83,88HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado
Flan y pan 1-8T-12T

23 557 Kcal 19,58 Gr 2,06 AGS 29,61 Prot 64,58 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de ternera en salsa 1-10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

24 645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 607 Kcal 17,23 Gr 1,56 AGS 22,98Prot 89,19 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8

Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Sopa de ave con fideos 1-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria

10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

30 818 Kcal 35,83 Gr 2,71 AGS 22,70 Prot 103,98 HC

Arroz con verduras 10T

Albóndigas de ternera guisadas 10T

Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral 1-8T-12

31 576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC

Crema de coliflor 13

Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 641 Kcal 16,67 Gr 1,01 AGS 26,77 Prot 88,92 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

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

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 39,721 Kcal 2,503,96 Gr 68,40 AGS 1,212,54Prot 3,623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croqueta casera de pollo
1-2-9T-12T-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 538 Kcal 13,28Gr 0,54 AGS 34,55 Prot 77,11 HC

Patatas guisadas con verduras
10T-13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

13 571 Kcal 14,27 Gr 1,95 AGS 33,98Prot 83,68HC

Sopa de ave con fideos 1-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

16 575 Kcal 20,41 Gr 0,47 AGS 26,92 Prot 67,32 HC

Lentejas eco con verduras 1T-13

Tortilla francesa 3

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 610 Kcal 17,10 Gr 2,26 AGS 41,33Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con patata 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58Prot 83,68HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa

Calabacín asado

Flan y pan 1-8T-12T

23 625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

24 629 Kcal 14,92 Gr 0,41 AGS 30,81 Prot 84,43 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 607 Kcal 17,23 Gr 1,56 AGS 22,98Prot 89,19 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

Sopa de ave con fideos 1-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

30 816 Kcal 32,35 Gr 7,39 AGS 21,07 Prot 112,70 HC

Arroz con verduras 10T

Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral 1-8T-12

31 576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC

Crema de coliflor 13

Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias **91 742 58 50**

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **631 Kcal 16,59 Gr 1,01 AGS 26,69 Prot 86,72 HC**
Macarrones int. con tomate
 1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan. 1

16 **569 Kcal 22,66 Gr 0,50 AGS 29,07 Prot 58,81 HC**
Lentejas eco con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

23 **599 Kcal 30,27 Gr 6,56 AGS 24,48 Prot 56,26 HC**
Crema de zanahoria 13
Escalopines de cerdo en salsa 10T
Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

30 **789 Kcal 32,24 Gr 7,39 AGS 20,80 Prot 106,62 HC**
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

10 **572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC**
Crema de puerros 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

17 **611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC**
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

24 **590 Kcal 14,91 Gr 0,47 AGS 32,08 Prot 73,36 HC**
Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

31 **520 Kcal 22,72 Gr 0,69 AGS 26,29 Prot 45,51 HC**
Crema de coliflor 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 1

11 **702 Kcal 24,50 Gr 1,81 AGS 27,45 Prot 77,39 HC**
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croquetas de pollo especiales 3-8-14T
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

18 **613 Kcal 21,32 Gr 3,92 AGS 44,88 Prot 60,18 HC**
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

25 **552 Kcal 17,02 Gr 1,56 AGS 21,86 Prot 76,92 HC**
Alubias blancas eco con verduras 13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Tomate aliñado

Fruta y pan. 1

12 **664 Kcal 18,08 Gr 1,50 AGS 39,55 Prot 84,11 HC**
Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

19 **566 Kcal 18,01 Gr 0,26 AGS 32,45 Prot 61,23 HC**
Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan. 1

26 **537 Kcal 20,08 Gr 0,63 AGS 27,98 Prot 58,25 HC**
Panaché de verduras 13
Salmón al horno 4
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

13 **749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1

20 **679 Kcal 29,19 Gr 3,28 AGS 38,50 Prot 81,68 HC**
Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13
Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado

Fruta y pan. 1

27 **749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 7-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
2
3
4
5
6
9 561 Kcal 14,23 Gr 1,21 AGS 24,09 Prot 76,62 HC

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta en almíbar y pan s/gluten
16 399 Kcal 21,00 Gr 0,54 AGS 14,51 Prot 35,19 HC

Pisto de verduras
Tortilla francesa con pavo 3-8
7 **Lechuga con tomate 13**
Fruta y pan s/gluten
23 598 Kcal 30,83 Gr 6,70 AGS 23,54 Prot 55,06 HC

7 **Crema de zanahoria 13**
Escalopines de cerdo en salsa 10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan s/gluten
30 789 Kcal 39,67 Gr 2,40 AGS 22,26 Prot 87,36 HC

Arroz con verduras 10T
Albóndigas de ternera guisadas 10T
Calabacín rebozado sin gluten 3
Fruta y pan s/gluten
10 552 Kcal 27,90 Gr 7,19 AGS 19,69 Prot 52,86 HC

Crema de puerros 13
Hamburguesa de ternera a la plancha 8T
Patata cuadro 13
Fruta y pan s/gluten
17 610 Kcal 15,34 Gr 0,41 AGS 32,01 Prot 81,12 HC

Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan s/gluten
24 602 Kcal 15,52 Gr 1,27 AGS 27,59 Prot 80,04 HC

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8
Pescadilla menier sin gluten 4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan s/gluten
31 523 Kcal 23,54 Gr 0,84 AGS 25,02 Prot 44,41 HC

Crema de coliflor 13
Bacalao only Sin Gluten 4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan s/gluten
11 697 Kcal 27,02 Gr 2,65 AGS 26,41 Prot 74,99 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croquetas s/gluten de pollo 3-8-14T
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan s/gluten
18 612 Kcal 21,88 Gr 4,06 AGS 43,94 Prot 58,98 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13
Fruta y pan s/gluten
25 506 Kcal 20,55 Gr 0,68 AGS 24,41 Prot 58,82 HC

Alubias blancas eco con verduras 13
Huevo revuelto 3
7 **Tomate aliñado**
Fruta y pan s/gluten
12 636 Kcal 16,60 Gr 1,50 AGS 36,05 Prot 82,83 HC

Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4
Guisantes rehogados
Fruta y pan s/gluten
19 565 Kcal 18,57 Gr 0,40 AGS 31,51 Prot 60,03 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan s/gluten
13 728 Kcal 28,75 Gr 4,65 AGS 36,30 Prot 76,08 HC

Sopa de cocido S/Gluten
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan s/gluten
20 690 Kcal 29,93 Gr 3,99 AGS 34,20 Prot 88,16 HC

Espaguetis boloñesa Sin Gluten 13
Ragout de ternera en salsa Calabacín asado
Flan y pan sin gluten
27 728 Kcal 28,75 Gr 4,65 AGS 36,30 Prot 76,08 HC

Sopa de cocido S/Gluten
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan s/gluten

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **641 Kcal 16,67 Gr 1,01 AGS 26,77 Prot 88,92 HC**

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

16 **596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC**

Lentejas eco con jamón 1T

Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 **625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC**

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T
Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 **806 Kcal 32,25 Gr 7,39 AGS 20,25 Prot 110,89 HC**

Arroz con verduras sin legumbre 10T
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
 Fruta y pan integral 1-8T-12

10 **627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC**

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 **667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 **645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC**

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 **576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC**

Crema de coliflor 13

Bacalao orly 1-4

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

11 **39.721 Kcal 2.503,96 Gr 68,40 AGS 1.212,54Prot 3.623,42 HC**

Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croqueta casera de pollo
1-2-9T-12T-13
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 **668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01Prot 72,45 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 **607 Kcal 17,23 Gr 1,56 AGS 22,98Prot 89,19 HC**

Alubias blancas eco con verduras 13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

12 **611 Kcal 15,65Gr 1,36 AGS 30,08 Prot 76,59 HC**

Patatas guisadas con chorizo
13
Merluza al horno 4
Calabacín salteado

Fruta y pan 1-8T-12T

19 **622 Kcal 18,22Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC**

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 **537 Kcal 20,06Gr 0,57 AGS 26,38 Prot 61,05 HC**

Verduras salteadas

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 **788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC**

Sopa de cocido 1-8T-11T

 Complemento eco de cocido

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

20 **688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58Prot 83,88HC**

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado

Flan y pan 1-8T-12T

27 **788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC**

Sopa de cocido 1-8T-11T

 Complemento eco de cocido

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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

2
3
4
5
6
9 571 Kcal 13,75 Gr 1,07 AGS 25,11 Prot 80,02 HC

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T

Lechuga c/zanahoria 13

 Fruta en almíbar y pan integral 1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 39.721 Kcal 2.503,96 Gr 68,40 AGS 1.212,54Prot 3.623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croqueta casera de pollo 1-2-9T-12T-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 693 Kcal 16,25Gr 1,36 AGS 38,12 Prot 96,31 HC

Patatas guisadas con chorizo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

13 767 Kcal 28,37 Gr 4,51 AGS 38,18Prot 85,68HC

Sopa de cocido S/Gluten
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

16 597 Kcal 15,79 Gr 0,44 AGS 41,78 Prot 63,58 HC

 Lentejas eco con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha
Lechuga con tomate 13

 Fruta y pan integral 1-8T-12

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC

Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

 Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

20 700 Kcal 29,45 Gr 3,85 AGS 35,22Prot 91,56HC

Espaguetis boloñesa Sin Gluten 13

Ragout de ternera en salsa Calabacín asado
Flan y pan 1-8T-12T

23 625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa 10T

Patatas fritas 13

 Fruta y pan integral 1-8T-12

24 657 Kcal 15,12 Gr 1,13 AGS 29,73 Prot 93,49 HC

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 572 Kcal 13,32 Gr 0,52 AGS 40,11Prot 71,59 HC

 Alubias blancas eco con verduras 13

Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

27 767 Kcal 28,37 Gr 4,51 AGS 38,18Prot 85,68HC

Sopa de cocido S/Gluten
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

30 816 Kcal 32,35 Gr 7,39 AGS 21,07 Prot 112,70 HC

Arroz con verduras 10T

Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T

Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T

 Fruta y pan integral 1-8T-12

31 576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC

Crema de coliflor 13

Bacalao only 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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

2

3

4

5

6

9 641 Kcal 16,67 Gr 1,01 AGS 26,77 Prot 88,92 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

16 597 Kcal 15,79 Gr 0,44 AGS 41,78 Prot 63,58 HC

Lentejas eco con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha
7 **Lechuga con tomate** 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

7 **Crema de zanahoria** 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T
Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 816 Kcal 32,35 Gr 7,39 AGS 21,07 Prot 112,70 HC

Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
 Fruta y pan integral 1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC

Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC

Crema de coliflor 13
Bacalao only 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

11 39.721 Kcal 2.503,96 Gr 68,40 AGS 1.212,54Prot 3.623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croqueta casera de pollo
1-2-9T-12T-13
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 572 Kcal 13,32 Gr 0,52 AGS 40,11Prot 71,59 HC

Alubias blancas eco con verduras 13
Filete de pavo a la plancha
7 **Tomate aliñado**

Fruta y pan 1-8T-12T

12 677 Kcal 15,23Gr 1,36 AGS 37,72 Prot 94,85 HC

Patatas guisadas con chorizo
13
Merluza en salsa 4-10T
Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

13 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T
 Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
10T-13
Yogur y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58Prot 83,88HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13
Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado
Flan y pan 1-8T-12T

27 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T
 Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
10T-13
Yogur y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 631 Kcal 16,59 Gr 1,01 AGS 26,69 Prot 86,72 HC
Macarrones int. con tomate
 1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan. 1

16 571 Kcal 15,68 Gr 0,44 AGS 41,51 Prot 57,51 HC
Lentejas eco con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

23 599 Kcal 30,27 Gr 6,56 AGS 24,48 Prot 56,26 HC
Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
 10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

30 789 Kcal 32,24 Gr 7,39 AGS 20,80 Prot 106,62 HC
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas
 1-8-10T

Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan. 1

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC
Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

24 590 Kcal 14,91 Gr 0,47 AGS 32,08 Prot 73,36 HC
Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

31 520 Kcal 22,72 Gr 0,69 AGS 26,29 Prot 45,51 HC
Crema de coliflor 13
Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan. 1

11 702 Kcal 24,50 Gr 1,81 AGS 27,45 Prot 77,39 HC
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croquetas de pollo especiales
 3-8-14T

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

18 613 Kcal 21,32 Gr 3,92 AGS 44,88 Prot 60,18 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

25 517 Kcal 13,11 Gr 0,52 AGS 38,99 Prot 59,32 HC
Alubias blancas eco con verduras 13

Filete de pavo a la plancha

Tomate aliñado

Fruta y pan. 1

12 664 Kcal 18,08 Gr 1,50 AGS 39,55 Prot 84,11 HC
Patatas guisadas con chorizo
 13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

19 566 Kcal 18,01 Gr 0,26 AGS 32,45 Prot 61,23 HC
Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan. 1

26 537 Kcal 20,08 Gr 0,63 AGS 27,98 Prot 58,25 HC
Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

13 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
 10T-13

Yogur y pan. 1

20 679 Kcal 29,19 Gr 3,28 AGS 38,50 Prot 81,68 HC
Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa

Calabacín asado

Flan y pan. 1

27 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
 10T-13

Yogur y pan. 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 7-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

2

3

4

5

6

9 **571 Kcal 14,69 Gr 0,33 AGS 33,26 Prot 68,45 HC**
Macarrones int. con tomate
 1-3T-8T-11T
Filete de pavo a la plancha
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta en almíbar y pan. 1

10 **572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC**
Crema de puerros 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

11 **702 Kcal 24,50 Gr 1,81 AGS 27,45 Prot 77,39 HC**
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croquetas de pollo especiales
 3-8-14T
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1

12 **678 Kcal 21,10 Gr 3,51 AGS 34,94 Prot 81,07 HC**
Patatas guisadas con chorizo 13
Cinta de lomo fresca
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

13 **749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
 10T-13
Yogur y pan. 1

16 **571 Kcal 15,68 Gr 0,44 AGS 41,51 Prot 57,51 HC**
Lentejas eco con jamón 1T
Filete de pavo a la plancha
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

17 **666 Kcal 20,73 Gr 2,65 AGS 29,97 Prot 81,84 HC**
Paella de Pollo
Cinta de lomo fresca
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

18 **613 Kcal 21,32 Gr 3,92 AGS 44,88 Prot 60,18 HC**
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamonicitos de pollo al limón
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

19 **715 Kcal 26,23 Gr 0,26 AGS 47,14 Prot 65,06 HC**
Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
Chuleta de Sajonia
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan. 1

20 **679 Kcal 29,19 Gr 3,28 AGS 38,50 Prot 81,68 HC**
Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13
Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado
Flan y pan. 1

23 **599 Kcal 30,27 Gr 6,56 AGS 24,48 Prot 56,26 HC**
Crema de zanahoria 13
Escalopines de cerdo en salsa
 10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

24 **614 Kcal 17,66 Gr 1,87 AGS 35,66 Prot 70,48 HC**
Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Filete de ternera a la plancha
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan. 1

25 **517 Kcal 13,11 Gr 0,52 AGS 38,99 Prot 59,32 HC**
Alubias blancas eco con verduras 13
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

26 **460 Kcal 12,14 Gr 1,39 AGS 27,03 Prot 57,76 HC**
Panaché de verduras 13
Filete de pollo a la plancha
Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

27 **749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
 10T-13
Yogur y pan. 1

30 **697 Kcal 27,38 Gr 6,38 AGS 20,10 Prot 94,09 HC**
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas
 1-8-10T
Calabacín salteado
Fruta y pan. 1

31 **436 Kcal 15,60 Gr 0,84 AGS 28,52 Prot 37,64 HC**
Crema de coliflor 13
Filete de pavo a la plancha
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
 Gr: Grasas (g)
 AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot: Proteínas (g)
 HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
 para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 583 Kcal 14,69 Gr 0,99 AGS 29,78 Prot 76,31 HC

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Filete de pavo a la plancha
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almibar y pan. 1

16 571 Kcal 15,68 Gr 0,44 AGS 41,51 Prot 57,51 HC

Lentejas eco con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha
Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

23 599 Kcal 30,27 Gr 6,56 AGS 24,48 Prot 56,26 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa 10T
Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

30 697 Kcal 27,38 Gr 6,38 AGS 20,10 Prot 94,09 HC

Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Calabacín salteado
Fruta y pan. 1

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

17 666 Kcal 20,73 Gr 2,65 AGS 29,97 Prot 81,94 HC

Paella de Pollo

Cinta de lomo fresca
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

24 626 Kcal 17,66 Gr 2,53 AGS 32,18 Prot 78,34 HC

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8
Filete de ternera a la plancha

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

31 436 Kcal 15,60 Gr 0,84 AGS 28,52 Prot 37,64 HC

Crema de coliflor 13
Filete de pavo a la plancha

Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 1

11 562 Kcal 15,67 Gr 1,41 AGS 35,79 Prot 54,54 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Filete de pollo a la plancha
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

18 613 Kcal 21,32 Gr 3,92 AGS 44,88 Prot 60,18 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

25 517 Kcal 13,11 Gr 0,52 AGS 38,99 Prot 59,32 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Filete de pavo a la plancha

Tomate aliñado

Fruta y pan. 1

12 678 Kcal 21,10 Gr 3,51 AGS 34,94 Prot 81,07 HC

Patatas guisadas con chorizo 13

Cinta de lomo fresca
Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

19 715 Kcal 26,23 Gr 0,26 AGS 47,14 Prot 65,06 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

Chuleta de Sajonia
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan. 1

13 729 Kcal 28,19 Gr 4,51 AGS 37,24 Prot 77,28 HC

Sopa de cocido S/Gluten

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

Yogur y pan. 1

20 691 Kcal 29,37 Gr 3,85 AGS 35,14 Prot 89,36 HC

Espaguetis boloñesa Sin Gluten 13

Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado

Flan y pan. 1

27 729 Kcal 28,19 Gr 4,51 AGS 37,24 Prot 77,28 HC

Sopa de cocido S/Gluten

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

Yogur y pan. 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEA 26.12523/M

LUNES

MARTES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **559 Kcal 13,75 Gr 0,41 AGS 28,59 Prot 72,16 HC**
Macarrones int. con tomate 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa 4-10T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta en almíbar y pan integral 1-8T-12

10 **627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC**
Crema de puerros 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

11 **757 Kcal 24,71 Gr 1,81 AGS 28,58 Prot 89,66 HC**
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croquetas de pollo especiales 3-8-14T
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

12 **719 Kcal 18,29 Gr 1,50 AGS 40,68 Prot 96,39 HC**
Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

13 **809 Kcal 31,38 Gr 5,82 AGS 43,44 Prot 83,93 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur s/lactosa y pan 1-8T-12T

16 **596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC**
Lentejas eco con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

17 **667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC**
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan 1-8T-12T

18 **668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01 Prot 72,45 HC**
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 **622 Kcal 18,22 Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC**
Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 **721 Kcal 31,57 Gr 4,83 AGS 43,49 Prot 82,33 HC**
Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13
Ragout de ternera en salsa Calabacín asado
Yogur s/lactosa y pan 1-8T-12T

23 **625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC**
Crema de zanahoria 13
Escalopines de cerdo en salsa 10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

24 **645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC**
Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

25 **563 Kcal 20,20 Gr 0,54 AGS 26,47 Prot 72,29 HC**
Alubias blancas eco con verduras 13
Huevo revuelto 3
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

26 **592 Kcal 20,29 Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC**
Panaché de verduras 13
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

27 **809 Kcal 31,38 Gr 5,82 AGS 43,44 Prot 83,93 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur s/lactosa y pan 1-8T-12T

30 **724 Kcal 27,49 Gr 6,38 AGS 20,37 Prot 100,17 HC**
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Calabacín salteado
Fruta y pan integral 1-8T-12

31 **576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC**
Crema de coliflor 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-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

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 559 Kcal 13,75 Gr 0,41 AGS 28,59 Prot 72,16 HC

Macarrones int. con tomate

1-3T-8T-11T

Merluza en salsa 4-10T

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral

1-8T-12

16 596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC

Lentejas eco con jamón 1T

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 625 Kcal 30,37 Gr 0,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa

10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 767 Kcal 30,60 Gr 0,68 AGS 22,00 Prot 103,30 HC

Arroz con verduras 10T

Albóndigas de carne guisadas

1-8-10T

Calabacín rebozado casero 1-3

Fruta y pan integral 1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC

Macarrones int. con tomate y pavo

1-3T-8-11T

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC

Crema de coliflor 13

Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 39,721 Kcal 2,503,96 Gr 68,40 AGS 1,212,54Prot 3,623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croqueta casera de pollo

1-2-9T-12T-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamonicitos de pollo al limón

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 563 Kcal 20,20 Gr 0,54 AGS 26,47Prot 72,29 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

12 719 Kcal 18,29Gr 1,50 AGS 40,68 Prot 96,39 HC

Patatas guisadas con chorizo

13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58Prot 83,88HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa

Calabacín asado

Flan y pan 1-8T-12T

27 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria

10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-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

2

3

4

5

6

9 580 Kcal 14,77 Gr 0,33 AGS 33,34 Prot 70,65 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

Filete de pavo a la plancha

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

16 596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC

Lentejas eco con jamón 1T

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 767 Kcal 30,60 Gr 6,68 AGS 22,00 Prot 103,30 HC

Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Calabacín rebozado casero 1-3

Fruta y pan integral 1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 721 Kcal 20,94 Gr 2,65 AGS 31,10 Prot 94,12 HC

Paella de Pollo

Cinta de lomo fresca

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 669 Kcal 17,87 Gr 1,87 AGS 36,79 Prot 82,75 HC

Macarrones int. con tomate y pavo
1-3T-8-11T

Filete de ternera a la plancha

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 491 Kcal 15,81 Gr 0,84 AGS 29,65 Prot 49,91 HC

Crema de coliflor 13

Filete de pavo a la plancha

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 39,721 Kcal 2,503,96 Gr 68,40 AGS 1,212,54Prot 3,623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croqueta casera de pollo
1-2-9T-12T-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamonicitos de pollo al limón

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 563 Kcal 20,20 Gr 0,54 AGS 26,47Prot 72,29 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

12 733 Kcal 21,31Gr 3,51 AGS 36,07 Prot 93,34 HC

Patatas guisadas con chorizo
13

Cinta de lomo fresca

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

19 770 Kcal 26,44Gr 0,26 AGS 48,27 Prot 77,34 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

Chuleta de Sajonia

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

26 515 Kcal 12,35Gr 1,39 AGS 28,16 Prot 70,03 HC

Panaché de verduras 13

Filete de pollo a la plancha

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58Prot 83,88HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado

Flan y pan 1-8T-12T

27 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias **91 742 58 50**

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 580 Kcal 14,77 Gr 0,33 AGS 33,34 Prot 70,65 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

Filete de pavo a la plancha

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 39.721 Kcal 2.503,96 Gr 68,40 AGS 1.212,54Prot 3.623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croqueta casera de pollo
1-2-9T-12T-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 733 Kcal 21,31Gr 3,51 AGS 36,07 Prot 93,34 HC

Patatas guisadas con chorizo
13

Cinta de lomo fresca

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

13 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

16 596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC

Lentejas eco con jamón 1T

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

17 721 Kcal 20,94 Gr 2,65 AGS 31,10 Prot 94,12 HC

Paella de Pollo

Cinta de lomo fresca

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamonicitos de pollo al limón

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 770 Kcal 26,44Gr 0,26 AGS 48,27 Prot 77,34 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

Chuleta de Sajonia

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58Prot 83,88HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa

Calabacín asado

Flan y pan 1-8T-12T

23 625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

24 669 Kcal 17,87 Gr 1,87 AGS 36,79 Prot 82,75 HC

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T

Filete de ternera a la plancha

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 563 Kcal 20,20 Gr 0,54 AGS 26,47Prot 72,29 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

26 515 Kcal 12,35Gr 1,39 AGS 28,16 Prot 70,03 HC

Panaché de verduras 13

Filete de pollo a la plancha

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

27 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

30 767 Kcal 30,60 Gr 6,68 AGS 22,00 Prot 103,30 HC

Arroz con verduras 10T

Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Calabacín rebozado casero 1-3

Fruta y pan integral 1-8T-12

31 491 Kcal 15,81 Gr 0,84 AGS 29,65 Prot 49,91 HC

Crema de coliflor 13

Filete de pavo a la plancha

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

**Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50**

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
2
3
4
5
6
9 571 Kcal 14,69 Gr 0,33 AGS 33,26 Prot 68,45 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

Filete de pavo a la plancha
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan. 1

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

11 702 Kcal 24,50 Gr 1,81 AGS 27,45 Prot 77,39 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croquetas de pollo especiales
3-8-14T

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

12 678 Kcal 21,10 Gr 3,51 AGS 34,94 Prot 81,07 HC

Patatas guisadas con chorizo
13

Cinta de lomo fresca
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

13 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

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

Yogur y pan. 1

16 569 Kcal 22,66 Gr 0,50 AGS 29,07 Prot 58,81 HC

Lentejas eco con jamón 1T

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

17 666 Kcal 20,73 Gr 2,65 AGS 29,97 Prot 81,84 HC

Paella de Pollo
Cinta de lomo fresca
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

18 613 Kcal 21,32 Gr 3,92 AGS 44,88 Prot 60,18 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamonicos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

19 715 Kcal 26,23 Gr 0,26 AGS 47,14 Prot 65,06 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

Chuleta de Sajonia
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan. 1

20 679 Kcal 29,19 Gr 3,28 AGS 38,50 Prot 81,68 HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa Calabacín asado
Flan y pan. 1

23 599 Kcal 30,27 Gr 6,56 AGS 24,48 Prot 56,26 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

24 614 Kcal 17,66 Gr 1,87 AGS 35,66 Prot 70,48 HC

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T

Filete de ternera a la plancha
Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

25 507 Kcal 19,99 Gr 0,54 AGS 25,35 Prot 60,02 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevo revuelto 3

Tomate aliñado
Fruta y pan. 1

26 460 Kcal 12,14 Gr 1,39 AGS 27,03 Prot 57,76 HC

Panaché de verduras 13

Filete de pollo a la plancha
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

27 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

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

Yogur y pan. 1

30 741 Kcal 30,49 Gr 6,68 AGS 21,73 Prot 97,22 HC

Arroz con verduras 10T

Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Calabacín rebozado casero 1-3

Fruta y pan. 1

31 436 Kcal 15,60 Gr 0,84 AGS 28,52 Prot 37,64 HC

Crema de coliflor 13

Filete de pavo a la plancha
Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan. 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



RGSEAA 26.12523/M

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 **559 Kcal 13,75 Gr 0,41 AGS 28,59 Prot 72,16 HC**
Macarrones int. con tomate
 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa 4-10T
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta en almíbar y pan integral
 1-8T-12

10 **627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC**
Crema de puerros 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

11 **757 Kcal 24,71 Gr 1,81 AGS 28,58 Prot 89,66 HC**
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croquetas de pollo especiales
 3-8-14T
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

12 **719 Kcal 18,29 Gr 1,50 AGS 40,68 Prot 96,39 HC**
Patatas guisadas con chorizo
 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-12T

13 **721 Kcal 29,56 Gr 3,43 AGS 41,37 Prot 66,24 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
 10T-13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

16 **596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC**
Lentejas eco con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

17 **667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC**
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan 1-8T-12T

18 **668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01 Prot 72,45 HC**
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

19 **622 Kcal 18,22 Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC**
Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 **633 Kcal 29,75 Gr 2,44 AGS 41,42 Prot 64,64 HC**
Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13
Ragout de ternera en salsa Calabacín asado
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

23 **625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC**
Crema de zanahoria 13
Escalopines de cerdo en salsa
 10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan integral 1-8T-12

24 **645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC**
Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13
Fruta y pan 1-8T-12T

25 **563 Kcal 20,20 Gr 0,54 AGS 26,47 Prot 72,29 HC**
Alubias blancas eco con verduras 13
Huevo revuelto 3
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-12T

26 **592 Kcal 20,29 Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC**
Panaché de verduras 13
Salmón al horno 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-12T

27 **721 Kcal 29,56 Gr 3,43 AGS 41,37 Prot 66,24 HC**
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
 10T-13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

30 **724 Kcal 27,49 Gr 6,38 AGS 20,37 Prot 100,17 HC**
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas
 1-8-10T
Calabacín salteado
Fruta y pan integral 1-8T-12

31 **576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC**
Crema de coliflor 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-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

2

3

4

5

6

9 **571 Kcal 13,75 Gr 1,07 AGS 25,11 Prot 80,02 HC**

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo
Merluza en salsa 4-10T

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral 1-8T-12

16 **597 Kcal 15,79 Gr 0,44 AGS 41,78 Prot 63,58 HC**

Lentejas eco con jamón 1T

Filete de pavo a la plancha

7 **Lechuga con tomate 13**

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 **625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC**

7 **Crema de zanahoria 13**

Escalopines de cerdo en salsa 10T

Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 **724 Kcal 27,49 Gr 6,38 AGS 20,37 Prot 100,17 HC**

Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T

Calabacín salteado

Fruta y pan integral 1-8T-12

10 **627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC**

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 **667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC**

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 **657 Kcal 15,12 Gr 1,13 AGS 29,73 Prot 93,49 HC**

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 **576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC**

Crema de coliflor 13

Bacalao orly 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 **617 Kcal 15,88 Gr 1,41 AGS 36,92 Prot 66,81 HC**

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Filete de pollo a la plancha

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 **668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01 Prot 72,45 HC**

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 **572 Kcal 13,32 Gr 0,52 AGS 40,11 Prot 71,59 HC**

Alubias blancas eco con verduras 13

Filete de pavo a la plancha

7 **Tomate aliñado**

Fruta y pan 1-8T-12T

12 **693 Kcal 16,25 Gr 1,36 AGS 38,12 Prot 96,31 HC**

Patatas guisadas con chorizo 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

19 **622 Kcal 18,22 Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC**

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4

Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

26 **592 Kcal 20,29 Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC**

Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

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

20 **645 Kcal 29,93 Gr 3,01 AGS 38,06 Prot 72,32 HC**

Espaguetis boloñesa Sin Gluten 13

Ragout de ternera en salsa Calabacín asado

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

27 **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

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

2

3

4

5

6

9 631 Kcal 16,59 Gr 1,01 AGS 26,69 Prot 86,72 HC
Macarrones int. con tomate
 1-3T-8T-11T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan. 1

16 569 Kcal 22,66 Gr 0,50 AGS 29,07 Prot 58,81 HC
Lentejas eco con jamón 1T
Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1

23 599 Kcal 30,27 Gr 6,56 AGS 24,48 Prot 56,26 HC
Crema de zanahoria 13
Escalopines de cerdo en salsa 10T
Patatas fritas 13

Fruta y pan. 1

30 789 Kcal 32,24 Gr 7,39 AGS 20,80 Prot 106,62 HC
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1

10 572 Kcal 31,50 Gr 7,14 AGS 20,46 Prot 52,45 HC
Crema de puerros 13
Burguermeat a la plancha 1-8
Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

17 611 Kcal 14,78 Gr 0,27 AGS 32,95 Prot 82,32 HC
Paella de Pollo
Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan. 1

24 590 Kcal 14,91 Gr 0,47 AGS 32,08 Prot 73,36 HC
Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4
Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan. 1

31 520 Kcal 22,72 Gr 0,69 AGS 26,29 Prot 45,51 HC
Crema de coliflor 13
Bacalao orly 1-4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan. 1

11 702 Kcal 24,50 Gr 1,81 AGS 27,45 Prot 77,39 HC
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Croquetas de pollo especiales 3-8-14T
Lechuga con maíz 13

Fruta y pan. 1

18 613 Kcal 21,32 Gr 3,92 AGS 44,88 Prot 60,18 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

25 552 Kcal 17,02 Gr 1,56 AGS 21,86 Prot 76,92 HC
Alubias blancas eco con verduras 13
Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8
Tomate aliñado

Fruta y pan. 1

12 664 Kcal 18,08 Gr 1,50 AGS 39,55 Prot 84,11 HC
Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

19 566 Kcal 18,01 Gr 0,26 AGS 32,45 Prot 61,23 HC
Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13
San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan. 1

26 537 Kcal 20,08 Gr 0,63 AGS 27,98 Prot 58,25 HC
Panaché de verduras 13
Salmón al horno 4
Patata panadera 13

Fruta y pan. 1

13 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1

20 679 Kcal 29,19 Gr 3,28 AGS 38,50 Prot 81,68 HC
Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13
Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado

Fruta y pan. 1

27 749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09 Prot 75,68 HC
Sopa de cocido 1-8T-11T
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Yogur y pan. 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 7-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