

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>3 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC Ensalada de pasta int 1-3-13 Tortilla de patata 3-13 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>10 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC Macarrones int. boloñesa 1-3T-13 Albóndigas de pescado en salsa 4-10T 7 Zanahoria baby Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>17 690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC Lentejas eco con chorizo 1T Tortilla francesa con calabacín 3 Lechuga con remolacha 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p> <p>24 574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC Judías verdes rehogadas 13 Huevos a la flamenca 3-13 Patata panadera 13 Fruta y pan integral 1-8T-12</p>	<p>4 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC Alubias blancas eco con verduras 13 Merluza con tomate 4 Pisto de verduras Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>11 538 Kcal 24,89 Gr 1,46 AGS 18,25 Prot 64,09 HC Crema de verduras 13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>18 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC Guisantes con jamón 8 Ragout de pavo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>25 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC Fideua de pollo 1-3T Pescadilla al limón 4 7 Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>5 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37 Prot 97,54 HC Arroz a banda 4T-5-6-13 Burguermeat a la plancha 1-8 Lechuga con maíz 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>12 19 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79 Prot 50,13 HC Vichyssoise 2-13 Fogonero la gallega Champiñón salteado Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>26 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 HC Sopa de cocido 1-3T Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>6 808 Kcal 32,02 Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC Patatas a la riojana 13 Salmón a las finas hierbas 7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>13 884 Kcal 34,19 Gr 1,13 AGS 19,16 Prot 119,25 HC Paella mixta 5-6-13 Croquetas de jamón artesanas 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T Lechuga con aceitunas 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>20 579 Kcal 14,95 Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC Patatas a la marinera 4-6-13 Cinta de lomo sajonia Lechuga con soja 8-13 Fruta y pan 1-8T-12T</p> <p>27 670 Kcal 31,45 Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC 7 Crema de calabacín 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-12T</p>	<p>7 599 Kcal 18,40 Gr 3,49 AGS 39,08 Prot 66,50 HC Menestra de verduras con bacón 13 Pollo al curry 9T Patata al horno 13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>14 773 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</p> <p>21 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42 Prot 89,31 HC Alubias pintas eco guisadas con arroz 13 Merluza a la bilbaína 4 Lechuga con quinoa 13 Yogur y pan 1-2-8T-12T</p> <p>28 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12 Prot 62,51 HC 7 Kurbissuppe 13 Knockworst 13 Bratkartoffeln 13 Flan y pan 1-2-8T-12T</p>
--	--	---	--	---

31
Día 28: JORNADA INTERNACIONAL DE ALEMANIA

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- Cacahute 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