

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int /** Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata /** Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria /** Carrot salad 13  
 **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
 **Macarrones int. boloñesa /** Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Albóndigas de pescado en salsa /** Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby /** Sauteed baby carrot
- 7** **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 588 Kcal 21,34 Gr 0,42 AGS 26,03 Prot 68,84 HC  
 **Lentejas eco con verduras /** Lentils stew with vegetables 1T-13
- Tortilla francesa con calabacín /** French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha /** Beet salad 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC  
**Judías verdes rehogadas /** Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca /** Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera /** Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
 **Alubias blancas eco con verduras /** ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate /** Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras /** Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 438 Kcal 19,93 Gr 0,42 AGS 16,35 Prot 50,96 HC  
**Crema de verduras /** Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa /** French omelette 3  
**Calabacín salteado /** Sauteed zucchini  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 565 Kcal 15,35 Gr 0,70 AGS 36,53 Prot 76,29 HC  
 **Guisantes rehogados /** Sauteed greenpeas
- Ragout de pavo /** Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 603 Kcal 13,62 Gr 0,85 AGS 29,62 Prot 89,08 HC  
**Fideua de Verduras /** Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T  
**Pescadilla al limón /** Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado /** Tomato in garlic
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

- 5** 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37 Prot 97,54 HC  
**Arroz a banda /** A banda rice 4T-5-6-13
- Burguermeat a la plancha /** Grilled burger meat 1-8
- Lechuga con maíz /** Sweet corn salad 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79 Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise /** Vichyssoise 2-13
- Fogonero la gallega /** Pollock with garlic and paprika
- Champiñón salteado /** Sauteed mushroom
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC  
**Sopa de ave con fideos /** Stew soup 1-3T  
**Compl. de cocido sin cerdo /** Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

- 6** 808 Kcal 32,02 Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana /** Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas /** Baked salmon
- 7** **Lechuga con tomate /** Tomato salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 719 Kcal 20,45 Gr 1,89 AGS 31,81 Prot 97,25 HC  
**Paella mixta /** Mixed Paella 5-6-13
- Filete de pollo a la plancha /** Grilled chicken fillet
- Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 579 Kcal 14,95 Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera /** Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon
- Lechuga con soja /** Soya salad 8-13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45 Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**7** **Crema de calabacín /** Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas /** Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 501 Kcal 11,34 Gr 0,39 AGS 36,56 Prot 60,02 HC  
**Menestra de verduras /** Vegetable stew 13
- 9** **Pollo al curry /** Chicken curry 9T
- Patata al horno /** Baked potatoes 13
- Yogur desn y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 531 Kcal 11,63 Gr 0,51 AGS 36,14 Prot 77,20 HC  
**Sopa de ave con fideos /** Stew soup 1-3T  
 **Compl. eco de cocido sin cerdo /** Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur desn y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 21** 711 Kcal 15,52 Gr 0,54 AGS 47,58 Prot 82,83 HC  
 **Alubias pintas eco guisadas con arroz /** ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina /** Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa /** Quinoa salad 13
- Yogur desn y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 479 Kcal 14,25 Gr 1,28 AGS 32,17 Prot 54,00 HC  
**7** **Kurbissuppe /** Crema de calabaza 13
- Filete de pollo a la plancha /** Grilled chicken fillet
- Bratkartoffeln /** Patata panadera 13
- Yogur desn y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

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 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.

**Día 28: JORNADA INTERNACIONAL DE ALEMANIA**

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12  
**10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12  
**17** 690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T  
**Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12  
**24** 574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca** / Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12  
**31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 420 Kcal 10,78 Gr 0,40 AGS 26,22 Prot 53,74 HC  
**Coliflor rehogada** / Sauteed cauliflower 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**11** 538 Kcal 24,89 Gr 1,46 AGS 18,25 Prot 64,09 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**25** 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37Prot 97,54 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**12**  
**19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**26** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon  
**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**13** 884 Kcal 34,19Gr 1,13 AGS 19,16 Prot 119,25 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13  
**Croquetas de jamón artesanas** / Ham croquettes 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**20** 579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T  
**27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**7** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 599 Kcal 18,40 Gr 3,49 AGS 39,08Prot 66,50HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al curry** / Chicken curry 9T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T  
**14** 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-12T  
**21** 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42Prot 89,31HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T  
**28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC  
**7** **Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan** / Flan and bread 1-2-8T-12T

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
 **Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 588 Kcal 21,34 Gr 0,42 AGS 26,03 Prot 68,84 HC  
 **Lentejas eco con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13
- Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 452 Kcal 17,35 Gr 0,35 AGS 16,98 Prot 60,38 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 538 Kcal 24,89 Gr 1,46 AGS 18,25 Prot 64,09 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebosado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 565 Kcal 15,35 Gr 0,70 AGS 36,53 Prot 76,29 HC  
 **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 795 Kcal 32,47 Gr 1,59 AGS 23,60 Prot 96,53 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13  
**Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79 Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC  
 **Sopa de ave con fideos** / Stew soup 1-3T  
 **Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 627 Kcal 27,01 Gr 0,65 AGS 31,11 Prot 57,66 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon  
**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 802 Kcal 27,19 Gr 1,53 AGS 16,66 Prot 118,25 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13  
**Croquetas de pollo** / Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 652 Kcal 14,51 Gr 0,94 AGS 43,83 Prot 78,38 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13  
**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 672 Kcal 34,93 Gr 1,95 AGS 22,12 Prot 64,91 HC  
**7** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de ternera guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 540 Kcal 13,98 Gr 1,83 AGS 34,40 Prot 66,50 HC  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13  
**Pollo al curry** / Chicken curry 9T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 566 Kcal 14,23 Gr 2,31 AGS 31,58 Prot 83,08 HC  
**Sopa de ave con fideos** / Stew soup 1-3T  
 **Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42 Prot 89,31 HC  
 **Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 508 Kcal 15,95 Gr 2,48 AGS 27,51 Prot 61,88 HC  
**7** **Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan** / Flan and bread 1-2-8T-12T

**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.

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	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 588 Kcal 21,34 Gr 0,42 AGS 26,03 Prot 68,84 HC  
**Lentejas eco con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13
- Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 452 Kcal 17,35 Gr 0,35 AGS 16,98 Prot 60,38 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3
- Patata panadera** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 529 Kcal 24,79 Gr 1,43 AGS 17,05 Prot 63,49 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa** / French omelette 3
- Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 565 Kcal 15,35 Gr 0,70 AGS 36,53 Prot 76,29 HC  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4
- Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37Prot 97,54 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13
- Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13
- Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09Prot 88,66 HC  
**Sopa de ave con fideos** / Stew soup 1-3T  
**Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 627 Kcal 27,01Gr 0,65 AGS 31,11 Prot 57,66 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon
- 7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 719 Kcal 20,45Gr 1,89 AGS 31,81 Prot 97,25 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 540 Kcal 13,98 Gr 1,83 AGS 34,40Prot 66,50HC  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- Pollo al curry** / Chicken curry 9T
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 556 Kcal 14,23 Gr 2,31 AGS 31,58Prot 83,08HC  
**Sopa de ave con fideos** / Stew soup 1-3T  
**Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42Prot 89,31HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaína** / Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 508 Kcal 15,95 Gr 2,48 AGS 27,51Prot 61,88HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13
- Flan y pan** / Flan and bread 1-2-8T-12T

**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.

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 646 Kcal 25,52 Gr 0,80 AGS 20,83 Prot 78,38 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10** 603 Kcal 15,87 Gr 1,44 AGS 35,06 Prot 76,03 HC  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17** 664 Kcal 28,09 Gr 1,38 AGS 30,18 Prot 60,13 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T  
**Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24** 548 Kcal 21,49 Gr 0,94 AGS 22,10 Prot 64,96 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca** / Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 498 Kcal 11,04 Gr 0,56 AGS 36,11 Prot 62,28 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11** 482 Kcal 24,68 Gr 1,46 AGS 17,12 Prot 51,82 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18** 532 Kcal 16,14 Gr 1,10 AGS 37,60 Prot 65,18 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** 592 Kcal 15,68 Gr 0,68 AGS 34,70 Prot 75,31 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 727 Kcal 32,26 Gr 7,03 AGS 22,24 Prot 85,26 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12**
- 19** 422 Kcal 16,41 Gr 0,24 AGS 30,67 Prot 37,86 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 26** 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 753 Kcal 31,81 Gr 1,61 AGS 36,11 Prot 64,66 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmon a las finas hierbas** / Baked salmon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13** 829 Kcal 33,98 Gr 1,13 AGS 18,03 Prot 106,97 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13  
**Croquetas de jamón artesanas** / Ham croquettes 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 20** 523 Kcal 14,74 Gr 0,71 AGS 26,78 Prot 63,21 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27** 615 Kcal 31,24 Gr 6,63 AGS 19,36 Prot 61,35 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 562 Kcal 17,97 Gr 3,51 AGS 39,07 Prot 57,72 HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al ajillo** / Chicken with garlic  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 14** 764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55 Prot 81,28 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- 21** 712 Kcal 17,98 Gr 1,98 AGS 44,48 Prot 80,91 HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaína** / Baked Hake 4  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 28** 673 Kcal 38,21 Gr 1,22 AGS 21,04 Prot 60,31 HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan.** / Flan and bread 1-2

**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.

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3 655 Kcal 26,23 Gr 1,69 AGS 16,45 Prot 84,42 HC  
**Ensalada de pasta sin gluten** / Pasta salad gluten free 3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10 614 Kcal 16,43 Gr 2,24 AGS 30,64 Prot 82,69 HC  
**Macarrones boloñesa Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 17 631 Kcal 24,25 Gr 0,54 AGS 21,29 Prot 81,55 HC  
**Arroz con pollo** / Rice with chicken
- Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 24 547 Kcal 22,05 Gr 1,08 AGS 21,16 Prot 63,76 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca** / Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 31

**MARTES / TUESDAY**

- 4 497 Kcal 11,60 Gr 0,70 AGS 35,17 Prot 61,08 HC  
Alubias blancas eco con verduras / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 11 480 Kcal 28,62 Gr 1,15 AGS 16,94 Prot 41,27 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado sin gluten** / Breaded zucchini gluten free 3  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 18 531 Kcal 16,70 Gr 1,24 AGS 36,66 Prot 63,98 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8
- Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25 598 Kcal 16,72 Gr 1,39 AGS 30,40 Prot 78,79 HC  
**Fideua de pollo Sin Gluten** /  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5 738 Kcal 32,82 Gr 1,73 AGS 21,53Prot 83,06 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 12
- 19 421 Kcal 16,97 Gr 0,38 AGS 29,73Prot 36,66 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13
- Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 26 700 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,22Prot 77,18 HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
Alubias blancas eco con verduras / ECO White beans with vegetables 13  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**JUEVES / THURSDAY**

- 6 752 Kcal 32,37Gr 1,75 AGS 35,17 Prot 63,46 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmon a las finas hierbas** / Baked salmon
- 7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 13 663 Kcal 20,80Gr 2,03 AGS 29,74 Prot 83,77 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 20 522 Kcal 15,30Gr 0,85 AGS 25,84 Prot 62,01 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 27 616 Kcal 35,28Gr 2,09 AGS 20,05 Prot 51,43 HC  
7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de ternera guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**VIERNES / FRIDAY**

- 7 560 Kcal 18,78 Gr 3,63 AGS 37,20Prot 56,90HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
7 **Pollo al curry** / Chicken curry 9T
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 14 743 Kcal 28,81 Gr 5,01 AGS 34,76Prot 81,68HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
Alubias blancas eco con verduras / ECO White beans with vegetables 13  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan s/gluten** / Custard and bread Gluten free 2
- 21 711 Kcal 18,54 Gr 2,12 AGS 43,54Prot 79,71HC  
Alubias pintas eco guisadas con arroz / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaína** / Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 28 672 Kcal 38,77 Gr 1,36 AGS 20,10Prot 59,11HC  
7 **Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13
- Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13
- Flan y pan sin gluten** / Flan and bread Gluten free 2

**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.

**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	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int /** Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata /** Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria /** Carrot salad 13  
 **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
 **Macarrones int. boloñesa /** Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa /** Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby /** Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC  
 **Lentejas eco con chorizo /** ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Tortilla francesa con calabacín /** French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha /** Beet salad 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 452 Kcal 17,35 Gr 0,35 AGS 16,98 Prot 60,38 HC  
**Judías verdes rehogadas /** Sauteed greenbeans 13  
**Huevo revuelto /** Scrambled eggs 3
- Patata panadera /** Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
 **Alubias blancas eco con verduras /** ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate /** Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras /** Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 538 Kcal 24,89 Gr 1,46 AGS 18,25 Prot 64,09 HC  
**Crema de verduras /** Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo /** French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado /** Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 553 Kcal 15,43 Gr 0,84 AGS 32,03 Prot 67,61 HC  
 **Brócoli rehogado /** Sauteed broccoli 13
- Ragout de pavo /** Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC  
**Fideua de pollo /** Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón /** Hake with lemon sauce 4
- Tomate aliñado /** Tomato in garlic
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37Prot 97,54 HC  
**Arroz a banda /** A banda rice 4T-5-6-13
- Burguermeat a la plancha /** Grilled burger meat 1-8
- Lechuga con maíz /** Sweet corn salad 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise /** Vichyssoise 2-13
- Fogonero la gallega /** Pollock with garlic and paprika
- Champiñón salteado /** Sauteed mushroom
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC  
 **Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana /** Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas /** Baked salmon
- 7** **Lechuga con tomate /** Tomato salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 884 Kcal 34,19Gr 1,13 AGS 19,16 Prot 119,25 HC  
**Paella mixta /** Mixed Paella 5-6-13
- Croquetas de jamón artesanas /** Ham croquettes 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T
- Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera /** Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon
- Lechuga con soja /** Soya salad 8-13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**7** **Crema de calabacín /** Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas /** Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 533 Kcal 16,11 Gr 1,81 AGS 33,90Prot 61,86HC  
**Crema de verduras /** Vegetable cream 13
- 9** **Pollo al curry /** Chicken curry 9T
- Patata al horno /** Baked potatoes 13
- Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC  
**Sopa de cocido /** Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Natillas y pan /** Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42Prot 89,31HC  
 **Alubias pintas eco guisadas con arroz /** ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13
- Merluza a la bilbaina /** Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa /** Quinoa salad 13
- Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC  
**7** **Kurbissuppe /** Crema de calabaza 13
- Knockworst /** Salchichas Frescas 13
- Bratkartoffeln /** Patata panadera 13
- Flan y pan /** Flan and bread 1-2-8T-12T

**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.

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



- 3** 607 Kcal 16,49 Gr 2,05 AGS 25,12 Prot 81,90 HC  
**Ensalada de pasta sin gluten, huevo** / Pasta salad gluten and egg free 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12T
- 10** 641 Kcal 15,98 Gr 2,10 AGS 31,85 Prot 89,96 HC  
**Macarrones boloñesa Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12T
- 17** 707 Kcal 23,10 Gr 2,88 AGS 43,97 Prot 65,10 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12T
- 24** 465 Kcal 12,64 Gr 1,26 AGS 26,48 Prot 59,68 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12T

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 539 Kcal 17,91 Gr 1,41 AGS 30,69 Prot 62,79 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet  
**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 654 Kcal 16,37 Gr 1,25 AGS 32,47 Prot 92,27 HC  
**Fideua de pollo Sin Gluten** /  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 5** 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37Prot 97,54 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29Prot 90,66 HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 6** 808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 802 Kcal 27,19Gr 1,53 AGS 16,66 Prot 118,25 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13  
**Croquetas de pollo** / Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 599 Kcal 18,40 Gr 3,49 AGS 39,08Prot 66,50HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al curry** / Chicken curry 9T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 753 Kcal 28,33 Gr 4,87 AGS 35,78Prot 85,08HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42Prot 89,31HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan** / Flan and bread 1-2-8T-12T

**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.

**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 + Pescado	Verdura + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



- 3** 618 Kcal 17,91 Gr 1,41 AGS 30,43 Prot 74,73 HC  
**Ensalada de pasta int /** Pasta salad 1-3-13  
**Filete de pollo a la plancha /** Grilled chicken fillet  
**Lechuga c/zanahoria /** Carrot salad 13  
**Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
**Macarrones int. boloñesa /** Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa /** Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby /** Sauteed baby carrot
- 7** **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 707 Kcal 23,10 Gr 2,88 AGS 43,97 Prot 65,10 HC  
**Lentejas eco con chorizo /** ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Filete de ternera a la plancha /** Grilled beef fillet  
**Lechuga con remolacha /** Beet salad 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 465 Kcal 12,64 Gr 1,26 AGS 26,48 Prot 59,68 HC  
**Judías verdes rehogadas /** Sauteed greenbeans 13  
**Filete de pollo a la plancha /** Grilled chicken fillet  
**Patata panadera /** Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 31**

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
**Alubias blancas eco con verduras /** ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate /** Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras /** Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 539 Kcal 17,91 Gr 1,41 AGS 30,69 Prot 62,79 HC  
**Crema de verduras /** Vegetable cream 13  
**Filete de pavo a la plancha /** Grilled turkey fillet  
**Calabacín rebozado /** Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón /** Sauteed greenpeas with york ham 8
- Ragout de pavo /** Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC  
**Fideua de pollo /** Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón /** Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado /** Tomato in garlic
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

- 5** 752 Kcal 30,32 Gr 6,97 AGS 20,00Prot 98,77 HC  
**Arroz con verduras /** Rice with vegetables 10T  
**Burguermeat a la plancha /** Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz /** Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise /** Vichyssoise 2-13
- Fogonero la gallega /** Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado /** Sauteed mushroom  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC  
**Sopa de cocido /** Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

- 6** 808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana /** Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas /** Baked salmon  
**Lechuga con tomate /** Tomato salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 7**
- 13** 802 Kcal 27,19Gr 1,53 AGS 16,66 Prot 118,25 HC  
**Paella mixta /** Mixed Paella 5-6-13
- Croquetas de pollo /** Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera /** Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja /** Soya salad 8-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**7** **Crema de calabacín /** Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas /** Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro /** Fried potatoes 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 599 Kcal 18,40 Gr 3,49 AGS 39,08Prot 66,50HC  
**Menestra de verduras con bacón /** Vegetable stew with bacon 13
- 9** **Pollo al curry /** Chicken curry 9T
- Patata al horno /** Baked potatoes 13
- Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC  
**Sopa de cocido /** Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan /** Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42Prot 89,31HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz /** ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina /** Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa /** Quinoa salad 13  
**Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC  
**7** **Kurbissuppe /** Crema de calabaza 13
- Knockworst /** Salchichas Frescas 13
- Bratkartoffeln /** Patata panadera 13
- Flan y pan /** Flan and bread 1-2-8T-12T

**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- 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	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



LUNES / MONDAY

- 3 **591 Kcal 17,80 Gr 1,41 AGS 30,16 Prot 68,66 HC**  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10 **603 Kcal 15,87 Gr 1,44 AGS 35,06 Prot 76,03 HC**  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17 **681 Kcal 22,99 Gr 2,88 AGS 43,70 Prot 59,03 HC**  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T  
**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **438 Kcal 12,53 Gr 1,26 AGS 26,21 Prot 53,61 HC**  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 4 **498 Kcal 11,04 Gr 0,56 AGS 36,11 Prot 62,28 HC**  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11 **484 Kcal 17,70 Gr 1,41 AGS 29,56 Prot 50,52 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet  
**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **532 Kcal 16,14 Gr 1,10 AGS 37,60 Prot 65,18 HC**  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **599 Kcal 16,16 Gr 1,25 AGS 31,34 Prot 79,99 HC**  
**Fideua de pollo Sin Gluten** /  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

C.E.I.P. Valdebernardo  
Sin Huevo Crudo, Frutos Secos y Pepinillo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 5 **696 Kcal 30,11 Gr 6,97 AGS 18,87Prot 86,49 HC**  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12 **422 Kcal 16,41 Gr 0,24 AGS 30,67Prot 37,86 HC**  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 19 **721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01Prot 76,78 HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 6 **753 Kcal 31,81Gr 1,61 AGS 36,11 Prot 64,66 HC**  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmon a las finas hierbas** / Baked salmon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13 **747 Kcal 26,98Gr 1,53 AGS 15,53 Prot 105,97 HC**  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13  
**Croquetas de pollo** / Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 20 **523 Kcal 14,74Gr 0,71 AGS 26,78 Prot 63,21 HC**  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27 **615 Kcal 31,24Gr 6,63 AGS 19,36 Prot 61,35 HC**  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 7 **562 Kcal 17,97 Gr 3,51 AGS 39,07Prot 57,72HC**  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al ajillo** / Chicken with garlic  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 14 **764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- 21 **712 Kcal 17,98 Gr 1,98 AGS 44,48Prot 80,91HC**  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaína** / Baked Hake 4  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 28 **673 Kcal 38,21 Gr 1,22 AGS 21,04Prot 60,31HC**  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan.** / Flan and bread 1-2

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.

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 591 Kcal 17,80 Gr 1,41 AGS 30,16 Prot 68,66 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10** 627 Kcal 19,06 Gr 2,30 AGS 35,66 Prot 74,52 HC  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17** 681 Kcal 22,99 Gr 2,88 AGS 43,70 Prot 59,03 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T  
**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24** 438 Kcal 12,53 Gr 1,26 AGS 26,21 Prot 53,61 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 536 Kcal 13,51 Gr 0,62 AGS 39,95 Prot 61,60 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Pavo en salsa** / Turkey with sauce  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11** 392 Kcal 12,84 Gr 0,40 AGS 28,86 Prot 37,99 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18** 532 Kcal 16,14 Gr 1,10 AGS 37,60 Prot 65,18 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** 616 Kcal 17,94 Gr 1,54 AGS 35,59 Prot 75,55 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 696 Kcal 30,11 Gr 6,97 AGS 18,87Prot 86,49 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12**
- 19** 639 Kcal 25,54 Gr 3,60 AGS 59,08Prot 43,89 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Pollo asado** / Roast chicken  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 26** 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01Prot 76,78 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 590 Kcal 18,78Gr 1,59 AGS 25,14 Prot 64,21 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13** 681 Kcal 24,71Gr 1,69 AGS 10,11 Prot 100,73 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T  
**Croquetas de pollo** / Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 20** 408 Kcal 13,77Gr 0,63 AGS 19,21 Prot 44,33 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27** 615 Kcal 31,24Gr 6,63 AGS 19,36 Prot 61,35 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 562 Kcal 17,97 Gr 3,51 AGS 39,07Prot 57,72HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al ajillo** / Chicken with garlic  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 14** 764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- 21** 706 Kcal 17,64 Gr 1,82 AGS 45,77Prot 79,03HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 28** 673 Kcal 38,21 Gr 1,22 AGS 21,04Prot 60,31HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan.** / Flan and bread 1-2

**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.

**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	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

**3** 580 Kcal 16,38 Gr 2,05 AGS 24,85 Prot 75,82 HC

**Ensalada de pasta sin gluten, huevo** / Pasta salad gluten and egg free 13

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet

**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**10** 665 Kcal 19,17 Gr 2,96 AGS 32,45 Prot 88,45 HC

**Macarrones boloñesa Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 13

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet

**7 Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12

**17** 707 Kcal 23,10 Gr 2,88 AGS 43,97 Prot 65,10 HC

**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T

**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12

**24** 465 Kcal 12,64 Gr 1,26 AGS 26,48 Prot 59,68 HC

**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet

**Patata panadera** / Baked potatoes 13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12

**31**

**4** 592 Kcal 13,72 Gr 0,62 AGS 41,08 Prot 73,87 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13

**Pavo en salsa** / Turkey with sauce

**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**11** 447 Kcal 13,05 Gr 0,40 AGS 29,99 Prot 50,26 HC

**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC

**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8

**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T

**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**25** 678 Kcal 18,63 Gr 2,11 AGS 33,36 Prot 92,51 HC

**Fideua de pollo Sin Gluten** /

**Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce

**7 Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**5** 797 Kcal 32,90 Gr 7,06 AGS 26,70Prot 97,36 HC

**Arroz con pollo** / Rice with chicken

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**12**

**19** 694 Kcal 25,74 Gr 3,60 AGS 60,20Prot 56,16 HC

**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13

**Pollo asado** / Roast chicken

**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**26** 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29Prot 90,66 HC

**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**6** 645 Kcal 18,99Gr 1,59 AGS 26,27 Prot 76,48 HC

**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13

**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon

**7 Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**13** 736 Kcal 24,92Gr 1,69 AGS 11,24 Prot 113,01 HC

**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Croquetas de pollo** / Chicken croquettes 1-2T-8

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**20** 463 Kcal 13,98Gr 0,63 AGS 20,34 Prot 56,61 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC

**7 Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**7** 600 Kcal 18,15 Gr 3,51 AGS 40,01Prot 66,12HC

**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13

**Pollo al ajillo** / Chicken with garlic

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

**14** 753 Kcal 28,33 Gr 4,87 AGS 35,78Prot 85,08HC

**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-12T

**21** 744 Kcal 17,82 Gr 1,82 AGS 46,71Prot 87,43HC

**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

**28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC

**7 Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13

**Knockworst** / Salchichas Frescas 13

**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13

**Flan y pan** / Flan and bread 1-2-8T-12T

**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.

**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 + Pescado	Verdura + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** **673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC**  
**Ensalada de pasta int /** Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata /** Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria /** Carrot salad 13  
 **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** **629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC**  
 **Macarrones int. boloñesa /** Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa /** Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby /** Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** **690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC**  
 **Lentejas eco con chorizo /** ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Tortilla francesa con calabacín /** French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha /** Beet salad 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** **574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC**  
**Judías verdes rehogadas /** Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca /** Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera /** Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12

**MARTES / TUESDAY**

- 4** **554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC**  
 **Alubias blancas eco con verduras /** ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate /** Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras /** Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** **538 Kcal 24,89 Gr 1,46 AGS 18,25 Prot 64,09 HC**  
**Crema de verduras /** Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo /** French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado /** Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** **587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC**  
**Guisantes con jamón /** Sauteed greenpeas with york ham 8
- Ragout de pavo /** Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** **647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC**  
**Fideua de pollo /** Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón /** Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado /** Tomato in garlic
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** **782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37Prot 97,54 HC**  
**Arroz a banda /** A banda rice 4T-5-6-13
- Burguermeat a la plancha /** Grilled burger meat 1-8
- Lechuga con maíz /** Sweet corn salad 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** **439 Kcal 13,63 Gr 0,00 AGS 29,09Prot 49,59 HC**  
**Crema de calabacín /** Zucchini cream 13
- Fogonero la gallega /** Pollock with garlic and paprika
- Champiñón salteado /** Sauteed mushroom
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** **777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC**  
**Sopa de cocido /** Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** **808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC**  
**Patatas a la riojana /** Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas /** Baked salmon
- 7** **Lechuga con tomate /** Tomato salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** **838 Kcal 27,44Gr 1,72 AGS 22,77 Prot 120,15 HC**  
**Paella mixta /** Mixed Paella 5-6-13
- Croquetas de pollo especiales /** Chicken croquettes 8
- Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** **579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC**  
**Patatas a la marinera /** Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon
- Lechuga con soja /** Soya salad 8-13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** **670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC**  
**Crema de calabacín /** Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas /** Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** **622 Kcal 19,51 Gr 4,82 AGS 42,42Prot 65,97HC**  
**Menestra de verduras con bacón /** Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al ajillo /** Chicken with garlic
- Patata al horno /** Baked potatoes 13
- Yogur s/lactosa y pan /** Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 809 Kcal 31,38 Gr 5,82 AGS 43,44Prot 83,93HC**
- 14** **Sopa de cocido /** Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Yogur s/lactosa y pan /** Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 772 Kcal 19,52 Gr 3,29 AGS 47,83Prot 89,16HC**
- Alubias pintas eco guisadas con arroz /** ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13
- Merluza a la bilbaina /** Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa /** Quinoa salad 13
- Yogur s/lactosa y pan /** Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 715 Kcal 40,59 Gr 2,77 AGS 26,03Prot 60,96HC**
- 28** **Kurbissuppe /** Crema de calabaza 13
- Knockworst /** Salchichas Frescas 13
- Bratkartoffeln /** Patata panadera 13
- Yogur s/lactosa y pan /** Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T

**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.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche  
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos  
7- Cacahuate 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 + Pescado	Verdura + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca** / Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 489 Kcal 23,14 Gr 0,75 AGS 19,18 Prot 54,69 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado casero** / Breaded zucchini 1-3  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8
- Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 752 Kcal 30,32 Gr 6,97 AGS 20,00Prot 98,77 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 477 Kcal 16,62 Gr 0,24 AGS 31,79Prot 50,13 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13
- Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 7**
- 13** 736 Kcal 24,92Gr 1,69 AGS 11,24 Prot 113,01 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T  
**Croquetas de pollo** / Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 463 Kcal 13,98Gr 0,63 AGS 20,34 Prot 56,61 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 599 Kcal 18,40 Gr 3,49 AGS 39,08Prot 66,50HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13
- 9** **Pollo al curry** / Chicken curry 9T
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 751 Kcal 18,16 Gr 1,98 AGS 45,42Prot 89,31HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13
- Knockworst** / Salchichas Frescas 13
- Bratkartoffeln** / Patata panadera 13
- Flan y pan** / Flan and bread 1-2-8T-12T

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int /** Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata /** Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria /** Carrot salad 13  
🌿 **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 653 Kcal 19,17 Gr 2,30 AGS 35,93 Prot 80,59 HC  
🌿 **Macarrones int. boloñesa /** Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Filete de pollo a la plancha /** Grilled chicken fillet  
T **Zanahoria baby /** Sauteed baby carrot
- 🌿 **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC  
🌿 **Lentejas eco con chorizo /** ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Tortilla francesa con calabacín /** French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha /** Beet salad 13
- 🌿 **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC  
**Judías verdes rehogadas /** Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca /** Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera /** Baked potatoes 13
- 🌿 **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 592 Kcal 13,72 Gr 0,62 AGS 41,08 Prot 73,87 HC  
🌿 **Alubias blancas eco con verduras /** ECO White beans with vegetables 13  
**Pavo en salsa /** Turkey with sauce
- Pisto de verduras /** Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 489 Kcal 23,14 Gr 0,75 AGS 19,18 Prot 54,69 HC  
**Crema de verduras /** Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo /** French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado casero /** Breaded zucchini 1-3  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón /** Sauteed greenpeas with york ham 8
- Ragout de pavo /** Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro /** Fried potatoes 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 671 Kcal 18,15 Gr 1,54 AGS 36,72 Prot 87,83 HC  
**Fideua de pollo /** Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Filete de pollo al limón /** Chicken in lemon sauce  
T **Tomate aliñado /** Tomato in garlic  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 752 Kcal 30,32 Gr 6,97 AGS 20,00Prot 98,77 HC  
**Arroz con verduras /** Rice with vegetables 10T  
**Burguermeat a la plancha /** Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz /** Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 694 Kcal 25,74 Gr 3,60 AGS 60,20Prot 56,16 HC  
**Vichyssoise /** Vichyssoise 2-13
- Pollo asado /** Roast chicken
- Champiñón salteado /** Sauteed mushroom  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC  
🌿 **Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 645 Kcal 18,99Gr 1,59 AGS 26,27 Prot 76,48 HC  
**Patatas a la riojana /** Potatoes with chorizo 13  
**Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon
- T **Lechuga con tomate /** Tomato salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 736 Kcal 24,92Gr 1,69 AGS 11,24 Prot 113,01 HC  
**Paella de Verduras /** Vegetable Paella 10T  
**Croquetas de pollo /** Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 463 Kcal 13,98Gr 0,63 AGS 20,34 Prot 56,61 HC  
**Patatas guisadas con verduras /** Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja /** Soya salad 8-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
T **Crema de calabacín /** Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas /** Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro /** Fried potatoes 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 599 Kcal 18,40 Gr 3,49 AGS 39,08Prot 66,50HC  
**Menestra de verduras con bacón /** Vegetable stew with bacon 13  
N **Pollo al curry /** Chicken curry 9T
- Patata al horno /** Baked potatoes 13
- Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC  
**Sopa de cocido /** Stew soup 1-3T
- 🌿 **Complemento eco de cocido /** Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan /** Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 744 Kcal 17,82 Gr 1,82 AGS 46,71Prot 87,43HC  
🌿 **Alubias pintas eco guisadas con arroz /** ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Filete de pavo a la plancha /** Grilled turkey fillet  
**Lechuga con quinoa /** Quinoa salad 13  
**Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC  
T **Kurbissuppe /** Crema de calabaza 13
- Knockworst /** Salchichas Frescas 13
- Bratkartoffeln /** Patata panadera 13
- Flan y pan /** Flan and bread 1-2-8T-12T

**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.

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int /** Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata /** Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria /** Carrot salad 13  
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 653 Kcal 19,17 Gr 2,30 AGS 35,93 Prot 80,59 HC  
**Macarrones int. boloñesa /** Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Filete de pollo a la plancha /** Grilled chicken fillet  
Zanahoria baby / Sauteed baby carrot
- 7** **Fruta y pan integral /** Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC  
Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Tortilla francesa con calabacín /** French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha /** Beet salad 13
- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC  
**Judías verdes rehogadas /** Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca /** Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera /** Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 592 Kcal 13,72 Gr 0,62 AGS 41,08 Prot 73,87 HC  
Alubias blancas eco con verduras / ECO White beans with vegetables 13  
Pavo en salsa / Turkey with sauce
- Pisto de verduras /** Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 489 Kcal 23,14 Gr 0,75 AGS 19,18 Prot 54,69 HC  
**Crema de verduras /** Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo /** French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado casero /** Breaded zucchini 1-3  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón /** Sauteed greenpeas with york ham 8
- Ragout de pavo /** Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 671 Kcal 18,15 Gr 1,54 AGS 36,72 Prot 87,83 HC  
**Fideua de pollo /** Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Filete de pollo al limón /** Chicken in lemon sauce  
Tomate aliñado / Tomato in garlic
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 752 Kcal 30,32 Gr 6,97 AGS 20,00Prot 98,77 HC  
**Arroz con verduras /** Rice with vegetables 10T  
**Burguermeat a la plancha /** Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz /** Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 694 Kcal 25,74 Gr 3,60 AGS 60,20Prot 56,16 HC  
**Vichyssoise /** Vichyssoise 2-13
- Pollo asado /** Roast chicken
- Champiñón salteado /** Sauteed mushroom
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC  
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 645 Kcal 18,99Gr 1,59 AGS 26,27 Prot 76,48 HC  
**Patatas a la riojana /** Potatoes with chorizo 13  
**Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon
- 7** **Lechuga con tomate /** Tomato salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 736 Kcal 24,92Gr 1,69 AGS 11,24 Prot 113,01 HC  
**Paella de Verduras /** Vegetable Paella 10T  
**Croquetas de pollo /** Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas /** Olives salad 13  
**Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 463 Kcal 13,98Gr 0,63 AGS 20,34 Prot 56,61 HC  
**Patatas guisadas con verduras /** Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Cinta de lomo sajonia /** Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja /** Soya salad 8-13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**Crema de calabacín /** Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas /** Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro /** Fried potatoes 13
- Fruta y pan /** Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 599 Kcal 18,40 Gr 3,49 AGS 39,08Prot 66,50HC  
**Menestra de verduras con bacón /** Vegetable stew with bacon 13
- Pollo al curry /** Chicken curry 9T
- Patata al horno /** Baked potatoes 13
- Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 773 Kcal 29,98 Gr 4,87 AGS 38,63Prot 83,48HC  
**Sopa de cocido /** Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria /** Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan /** Custard and bread 1-2-8T-12T
- 21** 744 Kcal 17,82 Gr 1,82 AGS 46,71Prot 87,43HC  
Alubias pintas eco guisadas con arroz / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Filete de pavo a la plancha /** Grilled turkey fillet  
**Lechuga con quinoa /** Quinoa salad 13  
**Yogur y pan /** Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 28** 682 Kcal 38,29 Gr 1,22 AGS 21,12Prot 62,51HC  
**Kurbissuppe /** Crema de calabaza 13
- Knockworst /** Salchichas Frescas 13
- Bratkartoffeln /** Patata panadera 13
- Flan y pan /** Flan and bread 1-2-8T-12T

**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.

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	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 646 Kcal 25,52 Gr 0,80 AGS 20,83 Prot 78,38 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10** 627 Kcal 19,06 Gr 2,30 AGS 35,66 Prot 74,52 HC  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17** 664 Kcal 28,09 Gr 1,38 AGS 30,18 Prot 60,13 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T  
**Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24** 548 Kcal 21,49 Gr 0,94 AGS 22,10 Prot 64,96 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca** / Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 536 Kcal 13,51 Gr 0,62 AGS 39,95 Prot 61,60 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Pavo en salsa** / Turkey with sauce  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11** 390 Kcal 19,82 Gr 0,45 AGS 16,42 Prot 39,29 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18** 532 Kcal 16,14 Gr 1,10 AGS 37,60 Prot 65,18 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** 592 Kcal 15,68 Gr 0,68 AGS 34,70 Prot 75,31 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 696 Kcal 30,11 Gr 6,97 AGS 18,87 Prot 86,49 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12**
- 19** 639 Kcal 25,54 Gr 3,60 AGS 59,08 Prot 43,89 HC  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Pollo asado** / Roast chicken  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 26** 721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01 Prot 76,78 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 590 Kcal 18,78 Gr 1,59 AGS 25,14 Prot 64,21 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13** 681 Kcal 24,71 Gr 1,69 AGS 10,11 Prot 100,73 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T  
**Croquetas de pollo** / Chicken croquettes 1-2T-8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 20** 408 Kcal 13,77 Gr 0,63 AGS 19,21 Prot 44,33 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27** 615 Kcal 31,24 Gr 6,63 AGS 19,36 Prot 61,35 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 562 Kcal 17,97 Gr 3,51 AGS 39,07 Prot 57,72 HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al ajillo** / Chicken with garlic  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 14** 764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55 Prot 81,28 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- 21** 706 Kcal 17,64 Gr 1,82 AGS 45,77 Prot 79,03 HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 28** 673 Kcal 38,21 Gr 1,22 AGS 21,04 Prot 60,31 HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan.** / Flan and bread 1-2

**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.

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

- 3** 673 Kcal 25,63 Gr 0,80 AGS 21,10 Prot 84,45 HC  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 629 Kcal 15,98 Gr 1,44 AGS 35,33 Prot 82,10 HC  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 690 Kcal 28,20 Gr 1,38 AGS 30,45 Prot 66,20 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T
- Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 574 Kcal 21,60 Gr 0,94 AGS 22,37 Prot 71,04 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca** / Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 31**

**MARTES / TUESDAY**

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 489 Kcal 23,14 Gr 0,75 AGS 19,18 Prot 54,69 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado casero** / Breaded zucchini 1-3  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8
- Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 647 Kcal 15,89 Gr 0,68 AGS 35,83 Prot 87,59 HC  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37Prot 97,54 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13
- Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 439 Kcal 13,63 Gr 0,00 AGS 29,09Prot 49,59 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 777 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,14Prot 89,06 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon
- 7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 838 Kcal 27,44Gr 1,72 AGS 22,77 Prot 120,15 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Croquetas de pollo especiales** / Chicken croquettes 8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 534 Kcal 17,69 Gr 2,43 AGS 40,35Prot 48,28HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al ajillo** / Chicken with garlic
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 14** 721 Kcal 29,56 Gr 3,43 AGS 41,37Prot 66,24HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 21** 684 Kcal 17,70 Gr 0,90 AGS 45,76Prot 71,47HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4
- Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 28** 627 Kcal 38,77 Gr 0,38 AGS 23,96Prot 43,27HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13
- Knockworst** / Salchichas Frescas 13
- Bratkartoffeln** / Patata panadera 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

**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.

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



- 3** 607 Kcal 16,49 Gr 2,05 AGS 25,12 Prot 81,90 HC  
**Ensalada de pasta sin gluten, huevo** / Pasta salad gluten and egg free 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 10** 641 Kcal 15,98 Gr 2,10 AGS 31,85 Prot 89,96 HC  
**Macarrones boloñesa Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 17** 707 Kcal 23,10 Gr 2,88 AGS 43,97 Prot 65,10 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T  
**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 24** 465 Kcal 12,64 Gr 1,26 AGS 26,48 Prot 59,68 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-12
- 31**

- 4** 554 Kcal 11,25 Gr 0,56 AGS 37,23 Prot 74,56 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 447 Kcal 13,05 Gr 0,40 AGS 29,99 Prot 50,26 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18** 587 Kcal 16,35 Gr 1,10 AGS 38,73 Prot 77,46 HC  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25** 654 Kcal 16,37 Gr 1,25 AGS 32,47 Prot 92,27 HC  
**Fideua de pollo Sin Gluten** /  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 5** 782 Kcal 32,47 Gr 7,03 AGS 23,37Prot 97,54 HC  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 12**
- 19** 439 Kcal 13,63 Gr 0,00 AGS 29,09Prot 49,59 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 756 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,29Prot 90,66 HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 6** 808 Kcal 32,02Gr 1,61 AGS 37,24 Prot 76,93 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 838 Kcal 27,44Gr 1,72 AGS 22,77 Prot 120,15 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13  
**Croquetas de pollo especiales** / Chicken croquettes 8  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 579 Kcal 14,95Gr 0,71 AGS 27,91 Prot 75,48 HC  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 27** 670 Kcal 31,45Gr 6,63 AGS 20,49 Prot 73,62 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 534 Kcal 17,69 Gr 2,43 AGS 40,35Prot 48,28HC  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al ajillo** / Chicken with garlic  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T  
**701 Kcal 27,91 Gr 3,43 AGS 38,52Prot 67,84HC**
- 14** 701 Kcal 27,91 Gr 3,43 AGS 38,52Prot 67,84HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T  
**684 Kcal 17,70 Gr 0,90 AGS 45,76Prot 71,47HC**
- 21** 684 Kcal 17,70 Gr 0,90 AGS 45,76Prot 71,47HC  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T  
**627 Kcal 38,77 Gr 0,38 AGS 23,96Prot 43,27HC**
- 28** 627 Kcal 38,77 Gr 0,38 AGS 23,96Prot 43,27HC  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

**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.

**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 + Pescado	Verdura + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M



**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

- 3** **646 Kcal 25,52 Gr 0,80 AGS 20,83 Prot 78,38 HC**  
**Ensalada de pasta int** / Pasta salad 1-3-13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10** **603 Kcal 15,87 Gr 1,44 AGS 35,06 Prot 76,03 HC**  
**Macarrones int. boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-13  
**Merluza en salsa** / Fish balls with vegetables in sauce 4-10T  
**Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17** **664 Kcal 28,09 Gr 1,38 AGS 30,18 Prot 60,13 HC**  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T  
**Tortilla francesa con calabacín** / French omelette with zucchini 3  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24** **548 Kcal 21,49 Gr 0,94 AGS 22,10 Prot 64,96 HC**  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans 13  
**Huevos a la flamenca** / Gratin egg with ham 3-13  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 4** **498 Kcal 11,04 Gr 0,56 AGS 36,11 Prot 62,28 HC**  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Merluza con tomate** / Hake with tomato sauce 4  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11** **482 Kcal 24,68 Gr 1,46 AGS 17,12 Prot 51,82 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3-8  
**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18** **532 Kcal 16,14 Gr 1,10 AGS 37,60 Prot 65,18 HC**  
**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham 8  
**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** **592 Kcal 15,68 Gr 0,68 AGS 34,70 Prot 75,31 HC**  
**Fideua de pollo** / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 5** **727 Kcal 32,26 Gr 7,03 AGS 22,24Prot 85,26 HC**  
**Arroz a banda** / A banda rice 4T-5-6-13  
**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8  
**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12**  
**12**
- 19** **422 Kcal 16,41 Gr 0,24 AGS 30,67Prot 37,86 HC**  
**Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13  
**Fogonero la gallega** / Pollock with garlic and paprika  
**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 26** **721 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,01Prot 76,78 HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 6** **753 Kcal 31,81Gr 1,61 AGS 36,11 Prot 64,66 HC**  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13  
**Salmon a las finas hierbas** / Baked salmon  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 13** **829 Kcal 33,98Gr 1,13 AGS 18,03 Prot 106,97 HC**  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13  
**Croquetas de jamón artesanas** / Ham croquettes 1-2-3T-4T-5T-6T-8T-10T  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 20** **523 Kcal 14,74Gr 0,71 AGS 26,78 Prot 63,21 HC**  
**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 27** **615 Kcal 31,24Gr 6,63 AGS 19,36 Prot 61,35 HC**  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

- 7** **561 Kcal 18,22 Gr 3,49 AGS 38,14Prot 58,10HC**  
**Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13  
**Pollo al curry** / Chicken curry 9T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 14** **764 Kcal 29,90 Gr 4,87 AGS 38,55Prot 81,28HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- 21** **712 Kcal 17,98 Gr 1,98 AGS 44,48Prot 80,91HC**  
**Alubias pintas eco guisadas con arroz** / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Merluza a la bilbaína** / Baked Hake 4  
**Lechuga con quinoa** / Quinoa salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 28** **673 Kcal 38,21 Gr 1,22 AGS 21,04Prot 60,31HC**  
**Kurbissuppe** / Crema de calabaza 13  
**Knockworst** / Salchichas Frescas 13  
**Bratkartoffeln** / Patata panadera 13  
**Flan y pan.** / Flan and bread 1-2

**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.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche  
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos  
7- Cacahuate 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	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M