

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6 721 Kcal 31,11 Gr 3,26 AGS 31,74 Prot 68,39 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-13
Tortilla francesa con queso con berenjena rebozada 1-2-3-4T-5T-6T
Manzana

13 375 Kcal 10,04 Gr 0,21 AGS 27,40 Prot 41,64 HC
7 **Crema de calabacín** 13
Bacalao con tomate con patata cuadro 4-10T-13
Manzana

20 442 Kcal 15,11 Gr 6,38 AGS 16,28 Prot 57,51 HC
Crema de verduras 13
Albóndigas de carne guisadas con patata al horno 1-8-10T-13
Manzana

27 471 Kcal 8,47 Gr 0,40 AGS 25,14 Prot 73,05 HC
Arroz con tomate y verduras
Merluza al horno con verduras 4-10T
Manzana

7 567 Kcal 17,13 Gr 0,77 AGS 31,07 Prot 67,00 HC
Paella de Pollo
Merluza al limón 4
Lechuga con aceitunas 13
Pera

14 495 Kcal 10,07 Gr 1,39 AGS 35,54 Prot 63,98 HC
Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13
Filete de pollo a la plancha con pisto de verduras
Pera

21 600 Kcal 21,62 Gr 0,10 AGS 15,03 Prot 82,88 HC
Arroz con verduras
Tortilla de patata 3
Lechuga con maíz 13
Pera

28 499 Kcal 16,13 Gr 2,17 AGS 38,28 Prot 51,38 HC
7 **Crema de zanahoria** 13
Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13T
Pera

8 521 Kcal 29,57 Gr 6,22 AGS 22,21 Prot 39,81 HC
Crema de verduras 13
Magro de cerdo en salsa con patata cuadro 13
Mandarina

15 359 Kcal 14,31 Gr 0,02 AGS 19,18 Prot 32,93 HC
Patatas guisadas con verduras 13
Cinta de sajonia
7 **Lechuga con tomate** 13
Naranja

22 629 Kcal 23,54 Gr 4,00 AGS 34,53 Prot 69,16 HC
Coditos con tomate y bacón 1-3T-8T-11T
Salmón en salsa con zanahoria salteada 4
Melón

29 598 Kcal 22,41 Gr 1,50 AGS 32,70 Prot 58,47 HC
Patatas guisadas con picadillo 13
Pescadilla al papillote 4-10T
Lechuga con maíz 13
Melón

9 386 Kcal 4,86 Gr 0,39 AGS 31,37 Prot 55,16 HC
Sopa de fideos 1-3T-8T-11T
Pavo a la jardinera con champiñón salteado 13
Plátano

16 636 Kcal 18,95 Gr 2,08 AGS 37,41 Prot 81,88 HC
Espirales carbonara 1-2-3T-7T-8-11T
Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T
Plátano

23 730 Kcal 22,07 Gr 2,99 AGS 56,88 Prot 67,15 HC
Alubias blancas guisadas con verduras
Pollo asado 10T
Lechuga con remolacha 13
Plátano

30 932 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 50,04 Prot 87,47 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-11T
Cocido completo 13
Plátano

10 554 Kcal 16,82 Gr 2,02 AGS 30,72 Prot 63,32 HC
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T
Merluza al horno 4-10T
Lechuga con zanahoria 13
Yogur 2

17 560 Kcal 18,88 Gr 1,54 AGS 18,40 Prot 83,06 HC
Paella de Pescado 5-6-13
Tortilla francesa con champiñón salteado 3
Yogur 2

24 425 Kcal 16,41 Gr 1,89 AGS 26,77 Prot 36,30 HC
Patatas guisadas con verduras 13
Bacalao al horno 4
Lechuga con aceitunas 13
Yogur 2

31 535 Kcal 21,47 Gr 1,62 AGS 19,22 Prot 65,75 HC
Macarrones gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T
Tortilla francesa con calabacín salteado 3
Yogur 2

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. 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.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones. Todos los menús se complementan con la opción de pan.

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 elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de verdejo CATERING
 Atención nutricional 917 425 850

ALÉRGENOS

- | | | | |
|-----------|--------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten | 3. Huevo | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 14. Altramuces |

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



STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe
y lucha contra los villanos.
Siempre preparados por si un
compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos
proporcionan este fabuloso alimento.
¡¡Super dulce!!

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a
300 000 kilómetros por segundo.

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



verdejo
CATERING