

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

1

2

3

6 770 Kcal 31,23 Gr 3,26 AGS 33,38 Prot 78,59 HC

**Lentejas estofadas con chorizo**  
1T-13

**Tortilla francesa con queso con berenjena rebozada** 1-2-3-4T-5T-6T

**Manzana**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

13 424 Kcal 10,16 Gr 0,21 AGS 29,04 Prot 51,84 HC

7 **Crema de calabacín** 13

**Bacalao con tomate con patata cuadro** 4-10T-13

**Manzana**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

20 490 Kcal 15,23 Gr 6,38 AGS 17,92 Prot 67,71 HC

**Crema de verduras** 13

**Albóndigas de carne guisadas con patata al horno** 1-8-10T-13

**Manzana**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

27 520 Kcal 8,59 Gr 0,40 AGS 26,78 Prot 83,25 HC

**Arroz con tomate y verduras**

**Merluza al horno con verduras**  
4-10T

**Manzana**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

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.

7 616 Kcal 17,25 Gr 0,77 AGS 32,71 Prot 77,20 HC

**Paella de Pollo**

**Merluza al limón** 4

**Lechuga con aceitunas** 13  
**Pera**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

14 544 Kcal 10,19 Gr 1,39 AGS 37,18 Prot 74,18 HC

**Lentejas estofadas con verduras y arroz** 1T-13  
**Filete de pollo a la plancha con pisto de verduras**

**Pera**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

21 648 Kcal 21,74 Gr 0,10 AGS 16,67 Prot 93,08 HC

**Arroz con verduras**

**Tortilla de patata** 3

**Lechuga con maíz** 13  
**Pera**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

28 548 Kcal 16,25 Gr 2,17 AGS 39,92 Prot 61,58 HC

7 **Crema de zanahoria** 13

**Jamoncitos de pollo asado con patata panadera** 10T-13T

**Pera**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

8 570 Kcal 29,69 Gr 6,22 AGS 23,85 Prot 50,01 HC

**Crema de verduras** 13

**Magro de cerdo en salsa con patata cuadro** 13

**Mandarina**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

15 408 Kcal 14,43 Gr 0,02 AGS 20,82 Prot 43,13 HC

**Patatas guisadas con verduras** 13  
**Cinta de sajonia**

7 **Lechuga con tomate** 13  
**Naranja**

**Pan sin frutos secos y soja** 1

22 678 Kcal 23,66 Gr 4,48 AGS 32,05 Prot 83,22 HC

**Macarrones con tomate y bacón Sin Gluten y Huevo** 8T  
**Salmón en salsa con zanahoria salteada** 4

**Melón**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

29 647 Kcal 22,53 Gr 1,50 AGS 34,34 Prot 68,67 HC

**Patatas guisadas con picadillo** 13  
**Pescadilla al papillote** 4-10T

**Lechuga con maíz** 13  
**Melón**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

9 414 Kcal 3,33 Gr 0,39 AGS 30,16 Prot 66,96 HC

**Sopa de fideos S/ Gluten** 8T

**Pavo a la jardinera con champiñón salteado** 13

**Plátano**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

16 643 Kcal 12,87 Gr 1,56 AGS 30,66 Prot 100,91 HC

**Macarrones salteados con pavo s/ gluten** 8T  
**Merluza a la plancha con guisantes rehogados** 4

**Plátano**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

23 779 Kcal 22,19 Gr 2,99 AGS 58,52 Prot 77,35 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras**  
**Pollo asado** 10T

**Lechuga con remolacha** 13  
**Plátano**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

30 985 Kcal 42,25 Gr 4,08 AGS 50,70 Prot 99,27 HC

**Sopa de cocido s/gluten ni huevo** 8T  
**Cocido completo** 13

**Plátano**  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

10 608 Kcal 17,23 Gr 2,50 AGS 28,80 Prot 77,85 HC

**Macarrones con tomate y verduras s/ gluten** 8T-10T  
**Merluza al horno** 4-10T

**Lechuga con zanahoria** 13  
**Yogur** 2

**Pan sin frutos secos y soja** 1

17 609 Kcal 19,00 Gr 1,54 AGS 20,04 Prot 93,26 HC

**Paella de Pescado** 5-6-13

**Tortilla francesa con champiñón salteado** 3

**Yogur** 2  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

24 474 Kcal 16,53 Gr 1,89 AGS 28,41 Prot 46,50 HC

**Patatas guisadas con verduras** 13

**Bacalao al horno** 4

**Lechuga con aceitunas** 13  
**Yogur** 2  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

31 592 Kcal 21,89 Gr 2,10 AGS 17,38 Prot 80,81 HC

**Macarrones gratinados con queso S/ Gluten, Huevo** 2-8T  
**Tortilla francesa con calabacín salteado** 3

**Yogur** 2  
**Pan sin frutos secos y soja** 1

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



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6 642 Kcal 25,63 Gr 2,60 AGS 31,56 Prot 61,21 HC  
**Lentejas estofadas con chorizo** 1T-13  
**Tortilla francesa con queso con berenjena salteada** 2-3  
 Manzana

13 370 Kcal 12,00 Gr 1,80 AGS 25,12 Prot 38,41 HC  
 7 **Crema de calabacín** 13  
**Filete de ternera a la plancha con patata cuadro** 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

27 506 Kcal 11,26 Gr 1,80 AGS 28,92 Prot 72,55 HC  
**Arroz con tomate y verduras**  
**Filete de ternera asada con verduritas**  
 Manzana

7 615 Kcal 22,23 Gr 2,92 AGS 29,49 Prot 65,64 HC  
**Paella de Pollo**  
**Cinta de lomo fresca**  
**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

22 555 Kcal 15,60 Gr 3,10 AGS 33,72 Prot 69,05 HC  
**Coditos con tomate y bacón** 1-3T-8T-11T  
**Filete de pollo a la plancha con zanahoria salteada**  
 Melón

29 585 Kcal 21,88 Gr 0,96 AGS 32,26 Prot 57,04 HC  
**Patatas guisadas con picadillo** 13  
**Filete de pavo a la plancha**  
**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

16 594 Kcal 13,91 Gr 1,86 AGS 39,51 Prot 79,95 HC  
**Espirales carbonara** 1-2-3T-7T-8-11T  
**Filete de pavo con ajito y perejil con guisantes rehogados** 10T  
 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

10 735 Kcal 25,01 Gr 4,42 AGS 54,00 Prot 66,98 HC  
**Macarrones con tomate y verduras** 1-3T-8T-10T-11T  
**Pollo asado** 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

24 453 Kcal 18,53 Gr 3,05 AGS 29,62 Prot 35,83 HC  
**Patatas guisadas con verduras** 13  
**Cinta de lomo adobada**  
**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


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