

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

<b>3</b> 565 Kcal 18,97 Gr 0,14 AGS 27,91 Prot 72,12 HC <b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13 <b>Tortilla de patata</b> 3  <b>Champiñón salteado</b> <b>Manzana</b>	<b>4</b> 446 Kcal 9,14 Gr 0,21 AGS 27,33 Prot 65,71 HC <b>Arroz con tomate</b>  <b>Bacalao a la gallega</b> 4  <b>Verduras salteadas</b> <b>Sandía</b>	<b>5</b> 472 Kcal 20,04 Gr 6,63 AGS 16,36 Prot 55,76 HC <b>7</b> <b>Crema de calabacín</b> 13  <b>Albóndigas de carne guisadas</b> 1-8-10T-13 <b>Patata cuadro</b> 13 <b>Pera</b>	<b>6</b> 500 Kcal 16,27 Gr 1,36 AGS 24,26 Prot 55,86 HC <b>Patatas guisadas con verduras</b> 13 <b>Filete de pollo a la plancha</b>  <b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Plátano</b>	<b>7</b> 515 Kcal 13,59 Gr 2,31 AGS 31,50 Prot 65,93 HC <b>Macarrones napolitana</b> 1-3T-8T-11T <b>Merluza en salsa</b> 4-10T  <b>Verduritas</b> <b>Yogur</b> 2
<b>10</b> 613 Kcal 20,68 Gr 1,64 AGS 22,75 Prot 77,18 HC <b>Arroz tres delicias casero</b> 3  <b>Albóndigas de pescado en salsa</b> 1-2T-3T-4-6-10T <b>Lechuga con aceitunas</b> 13 <b>Manzana</b>	<b>11</b> 496 Kcal 16,80 Gr 0,71 AGS 29,85 Prot 54,26 HC <b>7</b> <b>Crema de zanahoria</b> 13  <b>Pavo en salsa</b>  <b>Patata cuadro</b> 13 <b>Melón</b>	<b>12</b> 880 Kcal 41,57 Gr 4,05 AGS 50,33 Prot 76,63 HC <b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-10T-11T-13 <b>Cocido completo</b> 13  <b>Pera</b>	<b>13</b> 547 Kcal 9,24 Gr 0,20 AGS 15,03 Prot 99,36 HC <b>Macarrones gratinados con tomate y queso</b> 1-2-3T-8T-11T <b>Pollo a la jardinera</b>  <b>Patata al horno</b> 13 <b>Plátano</b>	<b>14</b> 541 Kcal 23,64 Gr 3,13 AGS 27,43 Prot 47,99 HC <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> <b>Tortilla francesa con queso</b> 2-3  <b>Lechuga con zanahoria</b> 13 <b>Yogur</b> 2
<b>17</b> 523 Kcal 17,24 Gr 2,17 AGS 37,97 Prot 52,21 HC <b>Crema de verduras</b> 13 <b>Jamoncitos de pollo asado</b> 10T  <b>Patata al horno</b> 13 <b>Manzana</b>	<b>18</b> 489 Kcal 12,68 Gr 0,70 AGS 24,42 Prot 64,40 HC <b>Paella de Verduras</b> <b>Merluza con tomate</b> 4-10T  <b>Lechuga con remolacha</b> 13 <b>Sandía</b>	<b>19</b> 478 Kcal 17,02 Gr 0,18 AGS 16,93 Prot 64,34 HC <b>Espirales boloñesa</b> 1-3T-8T-11T <b>Tortilla francesa</b> 3  <b>Calabacín salteado</b> <b>Pera</b>	<b>20</b> 740 Kcal 20,19 Gr 3,42 AGS 31,03 Prot 108,34 HC <b>Ensalada campera</b> 3-13 <b>Hamburguesa completa</b> 1-2-3T-7T-8-9T-12-13  <b>Yogur</b> 2	<b>21</b>

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



Atención nutricional 917 425 850

#### ALÉRGENOS

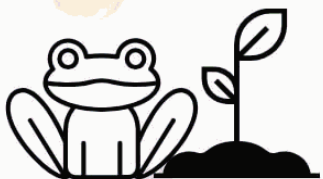
- |           |              |                      |                |
|-----------|--------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten | 3. Huevo     | 7. Cacahuete         | 11. Mostaza    |
| 2. Leche  | 4. Pescado   | 8. Soja              | 12. Sésamo     |
|           | 5. Crustáceo | 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)



## La bici mola

No importa tu edad y condición física, montar en bicicleta libera endorfinas, reduces estrés y mejoras el ánimo



## Plantas y animales

A los seres vivos, los cuidamos. Gracias a ellos respiramos y nos alimentamos.

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Hidratos	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Lacteos
Fruta	Fruta

Nos vamos de vacas !!

Tiempo para descansar, divertirse y aprender cosas nuevas.

No te olvides de protegerte del SOL

# JUN

3

DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

5

DÍA MUNDIAL MEDIOAMBIENTE

7

DÍA MUNDIAL DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

8

DÍA MUNDIAL DE LOS OCÉANOS

13

DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE



verdejo  
CATERING