

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 611 Kcal 19,08 Gr 0,14 AGS 29,45 Prot 81,86 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla de patata con champiñón salteado 3

Manzana
Pan sin frutos secos y soja 1
10 661 Kcal 20,80 Gr 1,64 AGS 24,39 Prot 87,38 HC
Arroz tres delicias casero 3

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga con aceitunas 13
Manzana
Pan sin frutos secos y soja 1

17 610 Kcal 17,80 Gr 2,80 AGS 47,84 Prot 61,47 HC
Crema de verduras 13

Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13

Manzana
Pan sin frutos secos y soja 1

4 480 Kcal 8,11 Gr 0,21 AGS 27,99 Prot 75,17 HC
Arroz con tomate
Bacalao a la gallega con verduras salteadas 4

Sandía
Pan sin frutos secos y soja 1
11 471 Kcal 11,84 Gr 0,46 AGS 30,61 Prot 58,38 HC
7 **Crema de zanahoria** 13

Pavo en salsa con patata cuadro 13

Melón
Pan sin frutos secos y soja 1
18 537 Kcal 12,80 Gr 0,70 AGS 26,06 Prot 74,60 HC
Paella de Verduras

Merluza con tomate 4-10T

Lechuga con remolacha 13
Sandía
Pan sin frutos secos y soja 1

5 527 Kcal 20,42 Gr 6,63 AGS 18,28 Prot 67,09 HC
7 **Crema de calabacín** 13
Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-13

Pera
Pan sin frutos secos y soja 1
12 933 Kcal 41,96 Gr 4,08 AGS 50,99 Prot 88,43 HC
Sopa de cocido s/gluten ni huevo 8T-10T-13

Cocido completo 13

Pera
Pan sin frutos secos y soja 1
19 523 Kcal 17,35 Gr 0,66 AGS 14,38 Prot 77,71 HC
Macarrones boloñesa Sin Gluten 8T
Tortilla francesa con calabacín salteado 3

Pera
Pan sin frutos secos y soja 1

6 549 Kcal 16,39 Gr 1,36 AGS 25,90 Prot 66,06 HC
Patatas guisadas con verduras 13
Filete de pollo a la plancha

Lechuga con maíz 13
Plátano
Pan sin frutos secos y soja 1

13 561 Kcal 8,54 Gr 0,68 AGS 12,03 Prot 107,64 HC
Macarrones gratinados con tomate y queso S/Gluten, Huevo 2-8T
Pollo a la jardinera con patata al horno 13

Plátano
Pan sin frutos secos y soja 1
20 571 Kcal 16,79 Gr 3,42 AGS 25,92 Prot 77,29 HC
Ensalada campera 3-13

Burgermeat con queso, lechuga y tomate 1-2-8-13

Yogur 2
Pan sin frutos secos y soja 1

7 545 Kcal 11,01 Gr 2,52 AGS 29,66 Prot 80,99 HC
Macarrones napolitana sin Gluten ni Huevo 8T
Merluza en salsa con verduritas 4-10T

Yogur 2
Pan sin frutos secos y soja 1

14 590 Kcal 23,76 Gr 3,13 AGS 29,07 Prot 58,19 HC
Alubias blancas guisadas con verduras

Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con zanahoria 13
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 verdejo CATERING
 Atención nutricional 917 425 850

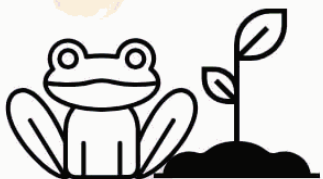
ALÉRGENOS			
1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

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



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	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Huevo	Carne
Fruta	Lácteos
	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