

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1		
			2 <small>745 Kcal 32,52Gr 7,00 AGS 21,31 Prot 90,38 HC</small> Arroz tres delicias casero 3-8	3 <small>552 Kcal 18,62 Gr 2,12 AGS 35,50Prot 53,95HC</small> Garbanzos guisados con verduras 10T-13 Merluza con tomate 4
6 <small>507 Kcal 26,31 Gr 3,52 AGS 13,94 Prot 42,90 HC</small> Brócoli con bacón	7 <small>649 Kcal 21,69 Gr 2,37 AGS 28,92 Prot 85,62 HC</small> Arroz milanesa 2-3T-8	8 <small>838 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 48,78Prot 65,17 HC</small> Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	9 <small>614 Kcal 23,44Gr 2,82 AGS 46,38 Prot 45,39 HC</small> Crema de espinacas 13	10 <small>620 Kcal 20,76 Gr 2,09 AGS 36,32Prot 65,38HC</small> Espirales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Bacalao a la riojana 4
Tortilla de patata 3	Salmón al horno con patata panadera 4-10T-13	Cocido completo 13	Pollo asado 10T	Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2
Lechuga con remolacha 13 Manzana	Pera	Mandarina	7 Lechuga con tomate 13 Plátano	Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
13 <small>409 Kcal 13,60 Gr 1,01 AGS 18,02 Prot 51,39 HC</small> 7 Crema de calabacín 13	14 <small>678 Kcal 32,54 Gr 7,09 AGS 24,13 Prot 69,95 HC</small> Arroz con pollo	15 <small>616 Kcal 20,68 Gr 1,60 AGS 45,78Prot 51,37 HC</small> Lentejas estofadas con chorizo 1T Ragout de pavo con verduras salteadas 10T	16 <small>598 Kcal 15,89Gr 1,68 AGS 37,34 Prot 79,55 HC</small> Macarrones carbonara 1-2-3T-8T-11T Abadejo en salsa verde con guisantes rehogados 3-4	17 <small>459 Kcal 16,63 Gr 1,52 AGS 27,08Prot 44,43HC</small> Alubias pintas guisadas con verduras 13 Tortilla francesa con champiñón salteado
Albóndigas de pescado en salsa con patata cuadro 1-2T-3T-4-6-10T-13	Burgermeat a la plancha 1-8	Mandarina	Plátano	Yogur 2
Manzana	Lechuga con maíz 13 Pera	22 <small>518 Kcal 31,64 Gr 2,77 AGS 9,14Prot 44,16 HC</small> 7 Crema de calabaza 13	23 <small>936 Kcal 41,86Gr 4,05 AGS 49,80 Prot 87,17 HC</small> Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	24 <small>550 Kcal 15,65 Gr 2,13 AGS 26,93Prot 69,20HC</small> Paella de Verduras
20 <small>510 Kcal 23,20 Gr 5,97 AGS 26,75 Prot 54,42 HC</small> Guisantes con zanahoria	21 <small>547 Kcal 17,73 Gr 0,18 AGS 23,33 Prot 66,45 HC</small> Coditos gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T Limanda a las finas hierbas 4-10T	Tortilla de patata con berenjena rebozada 1-2T-3-4T-5T-6T	Cocido completo 13	Pescadilla menier 1-2T-3T-4-8T-11T
Magro de cerdo a la jardinera con patata cuadro 13	Lechuga con remolacha 13 Pera	Mandarina	Plátano	7 Lechuga con tomate 13 Yogur 2
Manzana		29 <small>430 Kcal 14,51 Gr 2,28 AGS 39,34Prot 35,88 HC</small> Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo al limón con pisto de verduras	30 <small>441 Kcal 16,46Gr 1,96 AGS 17,95 Prot 52,59 HC</small> Crema de verduras 13 Lacón al horno con patatas panadera 13	
27 <small>618 Kcal 18,64 Gr 1,47 AGS 35,83 Prot 69,56 HC</small> Macarrones boloñesa 1-3T-8T-11T Bacalao con ajo y perejil 4-10T	28 <small>496 Kcal 19,64 Gr 1,94 AGS 26,62 Prot 52,80 HC</small> Lentejas con jamón 1T Tortilla francesa con queso y calabacín rebozado 1-2-4T-5T-6T	Mandarina	Plátano	
Lechuga con maíz 13 Manzana	Pera			

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)



¡Por la inclusión de todas las niñas y todos los niños!

Todos los miembros de nuestra sociedad desempeñan un papel clave en el bienestar de la infancia



¡Ánimate a moverte todos los días!

¿Has probado a patinar? Mejora tu equilibrio, coordinación y agilidad



RECOMENDACIONES












DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

¿Sabías que...?

En 1995 se estrenó *Toy Story*. Siendo la primera película animada en su totalidad por ordenador

NOV

3

DÍA DEL SÁNDWICH

20

DÍA DEL NIÑO

25

DÍA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

