

LUNES / MONDAY

- 2** 537 Kcal 22,20 Gr 1,48 AGS 32,86 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Filete de pavo empanado / Breaded turkey fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- 9** 643 Kcal 20,80 Gr 3,07 AGS 14,08 Prot 93,96 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Huevos Villaroy y empanadillas / Villaroy egg and tuna pasty 1-2-3-4-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- 16** 613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13

Albóndigas de carne en salsa / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
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.

MARTES / TUESDAY

- 3** 593 Kcal 14,23 Gr 1,54 AGS 29,48 Prot 80,81 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Bacalao al horno / Baked Cod 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
10 897 Kcal 33,95 Gr 1,33 AGS 35,22 Prot 109,87 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
17 547 Kcal 26,13 Gr 2,16 AGS 20,06 Prot 53,71 HC
Ensalada de alubias blancas / White beans salad 3-13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 573 Kcal 28,36 Gr 2,97 AGS 21,74 Prot 50,60 HC
Ensalada de garbanzos / Chickpeas salad 13
Huevos con tomate / Egg with tomato 3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11** 541 Kcal 20,18 Gr 2,52 AGS 29,72 Prot 58,66 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 18** 734 Kcal 33,15 Gr 3,41 AGS 31,02 Prot 77,75 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 5** 767 Kcal 42,81 Gr 8,71 AGS 20,48 Prot 74,00 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Hamburguesa a la plancha / Grilled burger meat 1-8
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 12** 673 Kcal 21,20 Gr 1,98 AGS 35,61 Prot 77,96 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 19** 686 Kcal 24,40 Gr 2,10 AGS 32,71 Prot 78,13 HC
Coditos con salsa Aurora / Codito pasta with Aurora sauce 1-2-3T-8T-11T
Cazón en adobo / Fried Dogfish 1-4-6T-8T-11T-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 6** 749 Kcal 34,87 Gr 11,04 AGS 29,31 Prot 79,85 HC
Macarrones gratinados con queso / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Tomate aliñado con maíz / Tomato in garlic with sweet corn
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

- 13** 723 Kcal 27,56 Gr 4,11 AGS 33,43 Prot 79,96 HC
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13
Gallo only / Only dab flounder 1-4-5T-6T-8T-11T
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13

- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
20 595 Kcal 24,38 Gr 6,83 AGS 15,83 Prot 76,26 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

DÍAS ESPECIALES

05 MEDIOAMBIENTE

08 OCÉANOS

14 DONANTE DE SANGRE

28 ÁRBOL

BUENOS HÁBITOS

¡A NADAR! 🏊‍♂️

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Carne	Carne
Verdura	Hidratos
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
Fruto	Lácteos
Fruto	Fruto

¿Sabías qué...?

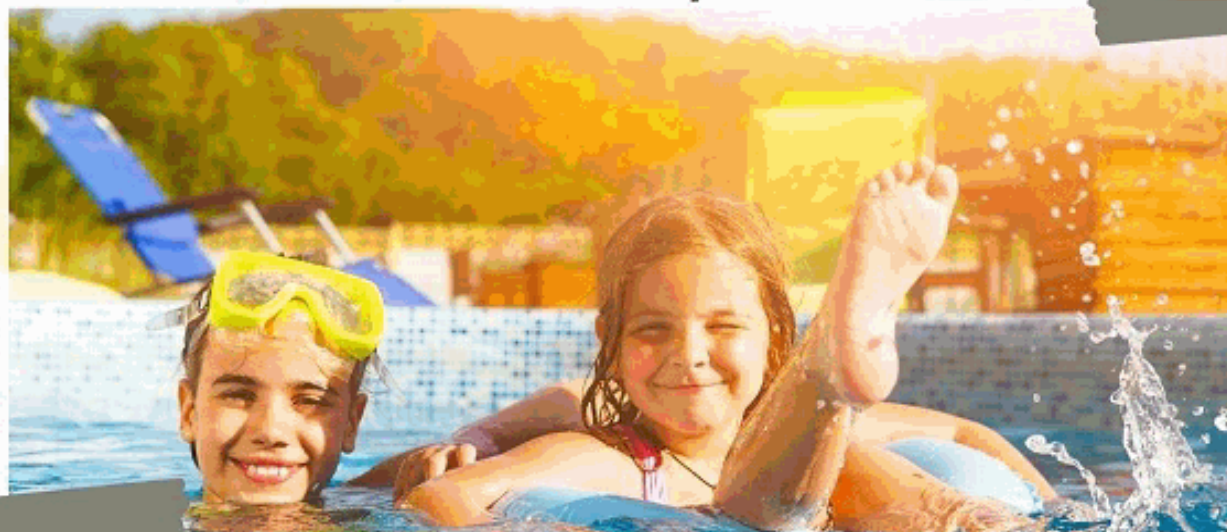
En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!