

LUNES / MONDAY

- 2** 533 Kcal 22,13 Gr 1,49 AGS 33,06 Prot 50,49 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

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
9 639 Kcal 20,72 Gr 3,08 AGS 14,28 Prot 92,61 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

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
16 609 Kcal 30,29 Gr 8,10 AGS 21,23 Prot 59,24 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. / Fruit and bread 1

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** 560 Kcal 14,06 Gr 1,55 AGS 28,83 Prot 73,26 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
10 864 Kcal 33,78 Gr 1,34 AGS 34,56 Prot 102,32 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
17 514 Kcal 25,96 Gr 2,17 AGS 19,41 Prot 46,16 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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 540 Kcal 28,19 Gr 2,98 AGS 21,08 Prot 43,05 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
11 508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06 Prot 51,11 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaína / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
18 701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36 Prot 70,20 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

JUEVES / THURSDAY

- 5** 734 Kcal 42,64 Gr 8,72 AGS 19,82 Prot 66,45 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
12 640 Kcal 21,03 Gr 1,99 AGS 34,96 Prot 70,41 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
19 653 Kcal 24,23 Gr 2,11 AGS 32,05 Prot 70,58 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

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

VIERNES / FRIDAY

- 6** 752 Kcal 34,81 Gr 11,04 AGS 29,59 Prot 80,05 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
13 697 Kcal 27,40 Gr 4,12 AGS 32,85 Prot 73,96 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
20 598 Kcal 24,32 Gr 6,83 AGS 16,11 Prot 76,46 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



¡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
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

¿Sabías qué...?

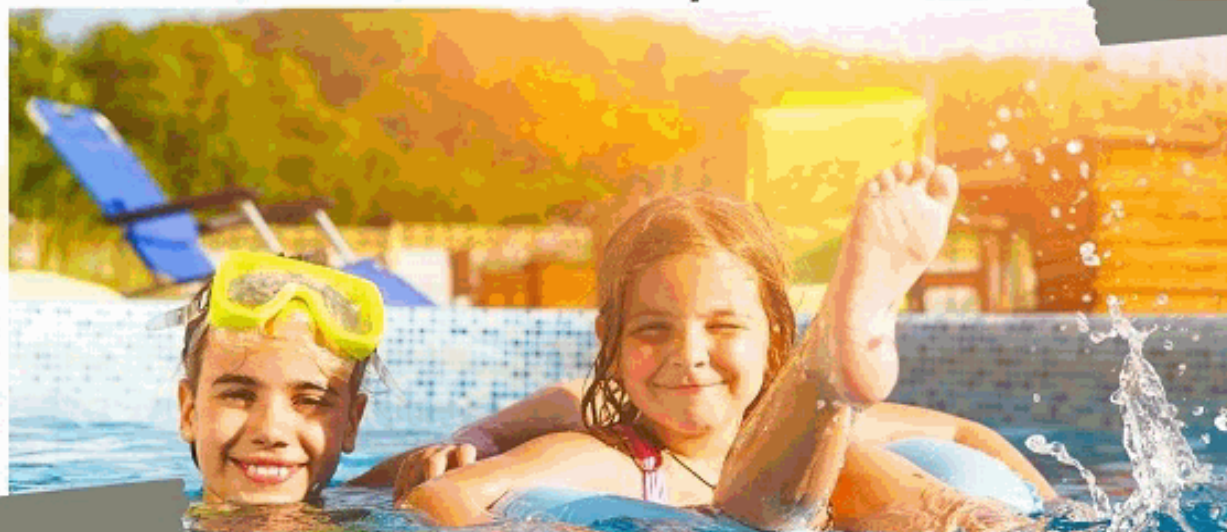
En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

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!

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

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

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

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

16 421 Kcal 11,53 Gr 1,23 AGS 25,13 Prot 51,10 HC
Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables 13

Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T

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

3 576 Kcal 12,55 Gr 1,44 AGS 28,11 Prot 80,75 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

10 790 Kcal 11,10 Gr 1,61 AGS 54,38 Prot 113,93 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

17 551 Kcal 26,04 Gr 2,17 AGS 20,48 Prot 54,01 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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

4 577 Kcal 28,27 Gr 2,98 AGS 22,16 Prot 50,90 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

11 545 Kcal 20,09 Gr 2,53 AGS 30,14 Prot 58,96 HC
Crema de verduras / Vegetable cream soup 13

Merluza a la bilbaína / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

18 738 Kcal 33,06 Gr 3,42 AGS 31,44 Prot 78,05 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

5 719 Kcal 32,81 Gr 4,78 AGS 28,23 Prot 73,46 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan / Fruit and bread 1

12 314 Kcal 5,19 Gr 0,36 AGS 17,04 Prot 53,59 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid ECO stew w/o pork

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

19 691 Kcal 24,31 Gr 2,11 AGS 33,13 Prot 78,43 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

VIERNES / FRIDAY

6 671 Kcal 22,28 Gr 5,41 AGS 37,30 Prot 79,16 HC
Macarrones gratinados con queso / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T

Pollo en salsa / Turkey with sauce

Tomate aliñado con maíz / Tomato in garlic with sweet corn

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2

13 673 Kcal 31,18 Gr 4,37 AGS 30,19 Prot 61,63 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 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

20 842 Kcal 33,02 Gr 11,45 AGS 20,84 Prot 113,37 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Pizza cuatro quesos / Cheese Pizza 1-2-4T-8-11T

Patatas chip / Chips

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2

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...?

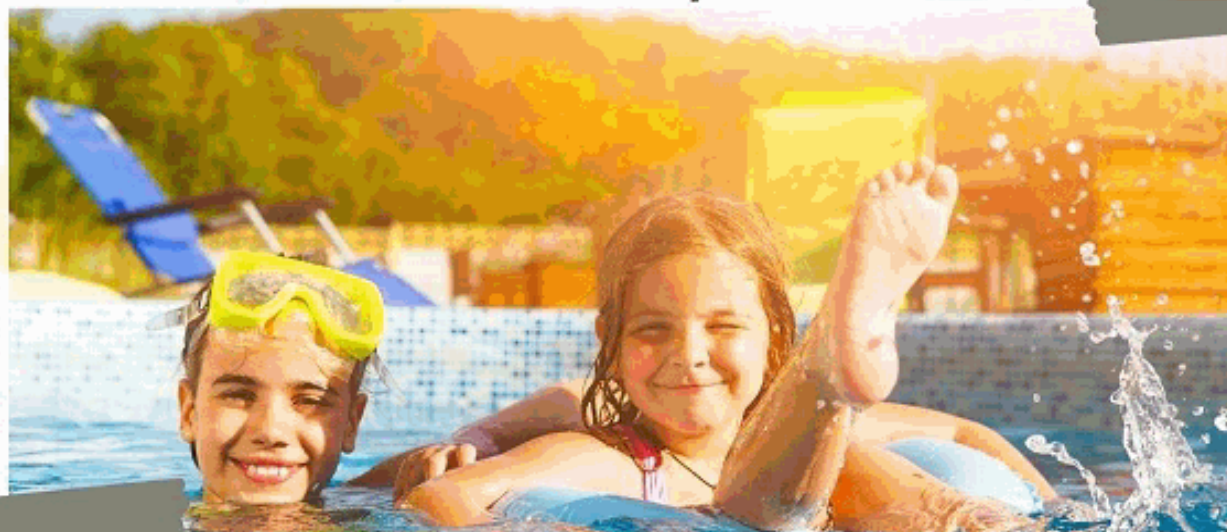
En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

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!

LUNES / MONDAY

- 2** 523 Kcal 22,99 Gr 1,48 AGS 31,20 Prot 48,09 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Filete de pavo empanado sin gluten / Breaded turkey fillet gluten free 3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** 543 Kcal 23,11 Gr 1,93 AGS 15,41 Prot 66,91 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 16** 537 Kcal 24,59 Gr 5,19 AGS 28,52 Prot 47,29 HC
Panaché de verduras con bacon / Stewed mixed vegetables with bacon 13
- Albóndigas de carne sin alérgenos** / Meatballs stewed with vegetables 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 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** 551 Kcal 14,96 Gr 1,54 AGS 27,37 Prot 70,66 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2
- Bacalao al horno** / Baked Cod 4
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10** 639 Kcal 31,82 Gr 1,00 AGS 18,31 Prot 67,52 HC
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato 13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 17** 505 Kcal 26,86 Gr 2,16 AGS 17,95 Prot 43,56 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 sin gluten / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 531 Kcal 29,09 Gr 2,97 AGS 19,62 Prot 40,45 HC
Ensalada de garbanzos / Chickpeas salad 13
- Huevos con tomate** / Egg with tomato 3
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 11** 499 Kcal 20,91 Gr 2,52 AGS 27,60 Prot 48,51 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Merluza a la bilbaína / Baked Hake 4
- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 18** 692 Kcal 33,88 Gr 3,41 AGS 28,90 Prot 67,60 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
- Pollo asado** / Roasted chicken 10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

- 5** 672 Kcal 33,63 Gr 4,77 AGS 25,69 Prot 63,01 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 12** 634 Kcal 21,99 Gr 1,94 AGS 32,38 Prot 69,81 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 19** 653 Kcal 25,51 Gr 2,59 AGS 27,10 Prot 72,99 HC
Macarrones con salsa Aurora sin gluten ni huevo / Codito pasta with tomato sauce 2
Cazón en adobo sin gluten / Fried Dogfish gluten free 4-6T-13
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 6** 750 Kcal 36,11 Gr 13,02 AGS 26,97 Prot 79,46 HC
Macarrones con tomate y queso sin gluten ni huevo / 2
- Magro de cerdo en salsa** / Lean pork in sauce
Tomate aliñado con maíz / Tomato in garlic with sweet corn
Helado y pan sin gluten / Ice cream and bread Gluten free 2
- 13** 691 Kcal 28,45 Gr 4,12 AGS 31,36 Prot 71,66 HC
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13
Gallo only sin gluten / Orly dab flounder Gluten free 4-5T-6T
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13
- Yogur y pan sin gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 20** 725 Kcal 21,73 Gr 3,93 AGS 12,45 Prot 119,94 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Pizza de jamón sin gluten ni leche / Ham Pizza Gluten free 7T-11T-12T
- Patatas chip** / Chips
- Helado y pan sin gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2

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...?

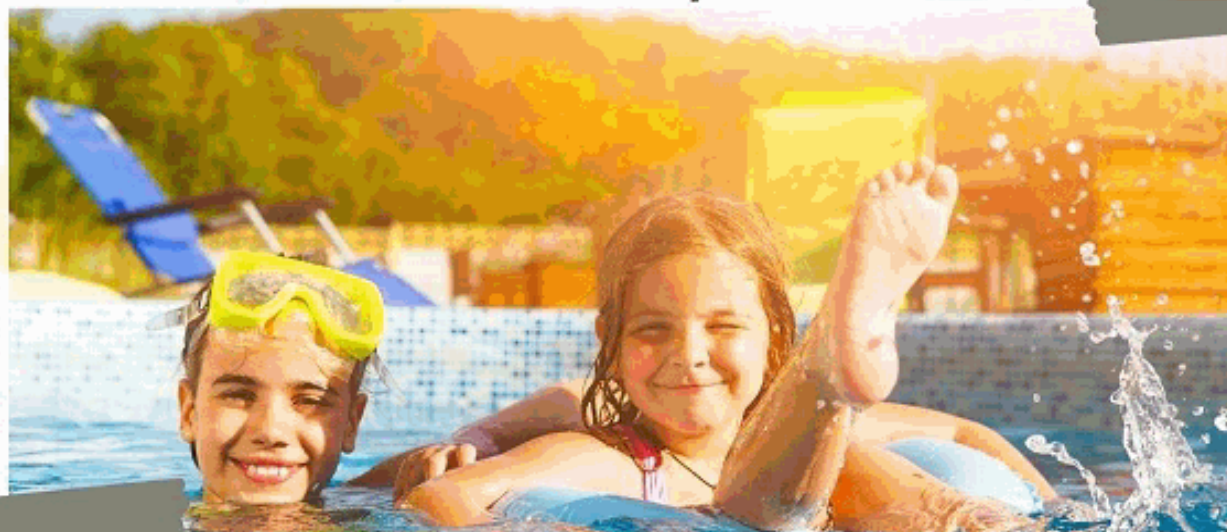
En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

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!

LUNES / MONDAY

2 442 Kcal 13,99 Gr 1,29 AGS 31,16 Prot 47,74 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Patata cuadro / Fried potatoes 13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

9 575 Kcal 17,64 Gr 2,84 AGS 26,61 Prot 71,40 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4

Filete de pollo con ajito y perejil / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

16 613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC
Panaché de verduras con bacon / 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

3 598 Kcal 14,14 Gr 1,55 AGS 29,90 Prot 81,11 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

10 901 Kcal 33,86 Gr 1,34 AGS 35,64 Prot 110,17 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

17 489 Kcal 16,34 Gr 2,79 AGS 32,18 Prot 44,24 HC
Ensalada de alubias blancas sin huevo / Egg free white beans salad 13

Cinta de lomo adobada / Marinated loin

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

4 575 Kcal 24,61 Gr 4,84 AGS 27,33 Prot 46,57 HC
Ensalada de garbanzos / Chickpeas salad 13

Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

11 545 Kcal 20,09 Gr 2,53 AGS 30,14 Prot 58,96 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

18 738 Kcal 33,06 Gr 3,42 AGS 31,44 Prot 78,05 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

JUEVES / THURSDAY

5 812 Kcal 46,77 Gr 9,77 AGS 22,10 Prot 74,60 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan / Fruit and bread 1

12 681 Kcal 21,17 Gr 1,96 AGS 34,91 Prot 80,26 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-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

19 683 Kcal 23,41 Gr 2,59 AGS 29,28 Prot 82,54 HC
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Cazón en adobo / Fried Dogfish 1-4-6T-8T-11T-13

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

6 759 Kcal 35,21 Gr 13,02 AGS 28,43 Prot 82,06 HC
Macarrones con tomate y queso sin gluten ni huevo / 2

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

13 612 Kcal 17,54 Gr 3,10 AGS 31,03 Prot 75,78 HC
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Gallo al horno / Baked dab flounder 4-5T-6T

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2

20 769 Kcal 25,32 Gr 6,95 AGS 18,84 Prot 115,37 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

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



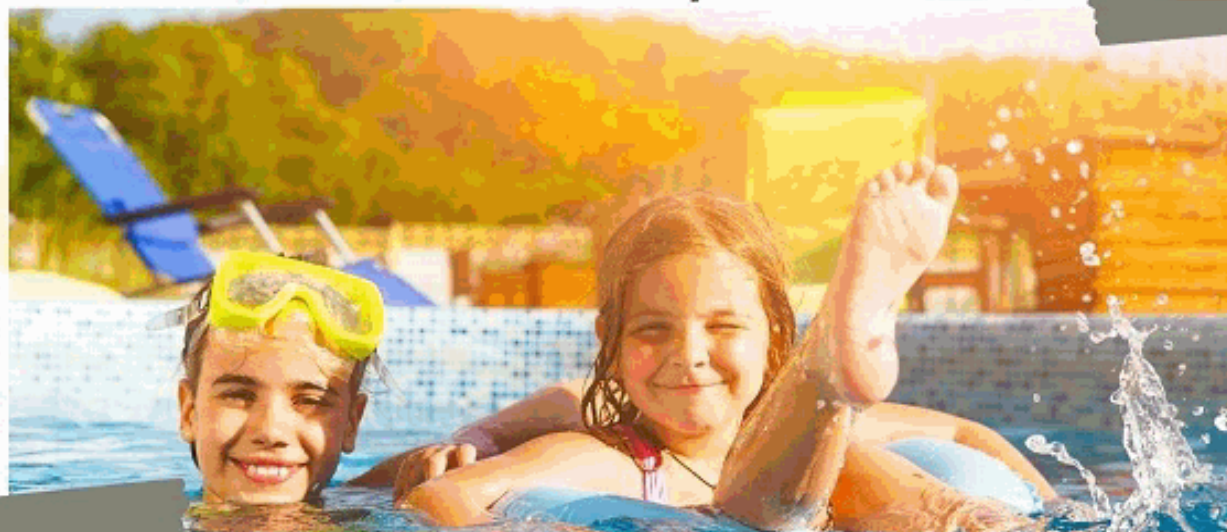
CENA

Si he comido...

...cenamos

El sol activa la vitamina D, esencial para huesos fuertes. Poténciala con lácteos, pescado azul y huevos. ¡Juega al aire libre y recárgate de energía!

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!

¿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.

alcoi



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

- 2 **547 Kcal 22,92 Gr 1,73 AGS 31,84 Prot 51,46 HC 13**
Crema de verduras / Vegetable cream
Filete de pavo empanado / Breaded turkey fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- 9 **552 Kcal 22,21 Gr 1,94 AGS 16,87 Prot 69,51 HC 13**
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 16 **470 Kcal 22,33 Gr 4,73 AGS 25,52 Prot 40,32 HC 13**
Verduras salteadas / Sauteed vegetables
Albóndigas de carne sin alérgenos / Meatballs stewed with vegetables 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

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 **540 Kcal 12,47 Gr 1,43 AGS 26,84 Prot 73,50 HC 13**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Bacalao al horno / Baked Cod 4
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 10 **515 Kcal 31,79 Gr 1,14 AGS 16,74 Prot 39,09 HC 13**
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato 13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 17 **464 Kcal 23,23 Gr 1,62 AGS 15,33 Prot 45,87 HC 13**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 **540 Kcal 28,19 Gr 2,98 AGS 21,08 Prot 43,05 HC 13**
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
- 11 **508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06 Prot 51,11 HC 13**
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
- 18 **701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36 Prot 70,20 HC 13**
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

JUEVES / THURSDAY

- 5 **681 Kcal 32,73 Gr 4,78 AGS 27,15 Prot 65,61 HC 13**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12 **640 Kcal 21,03 Gr 1,99 AGS 34,96 Prot 70,41 HC 13**
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
- 19 **658 Kcal 25,11 Gr 2,35 AGS 31,67 Prot 69,98 HC 13**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Cazón en adobo sin gluten / Fried Dogfish gluten free 4-6T-13
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 6 **743 Kcal 31,22 Gr 8,00 AGS 28,82 Prot 87,07 HC 13**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Tomate aliñado con maíz / Tomato in garlic with sweet corn
Gelatina y pan. / Jelly and bread 1
- 13 **679 Kcal 24,91 Gr 2,69 AGS 28,98 Prot 78,86 HC 13**
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13
Gallo only sin gluten / Only dab flounder Gluten free 4-5T-6T
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
- 20 **902 Kcal 18,14 Gr 0,77 AGS 15,51 Prot 170,37 HC 13**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- Pizza de jamón sin gluten ni leche** / Ham Pizza Gluten free 7T-11T-12T
- Patatas chip** / Chips
Gelatina y pan. / Jelly and bread 1

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
 Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarros.
 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	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Huevo	Carne
Fruto	Lácteos
Fruto	Fruto

¿Sabías qué...?

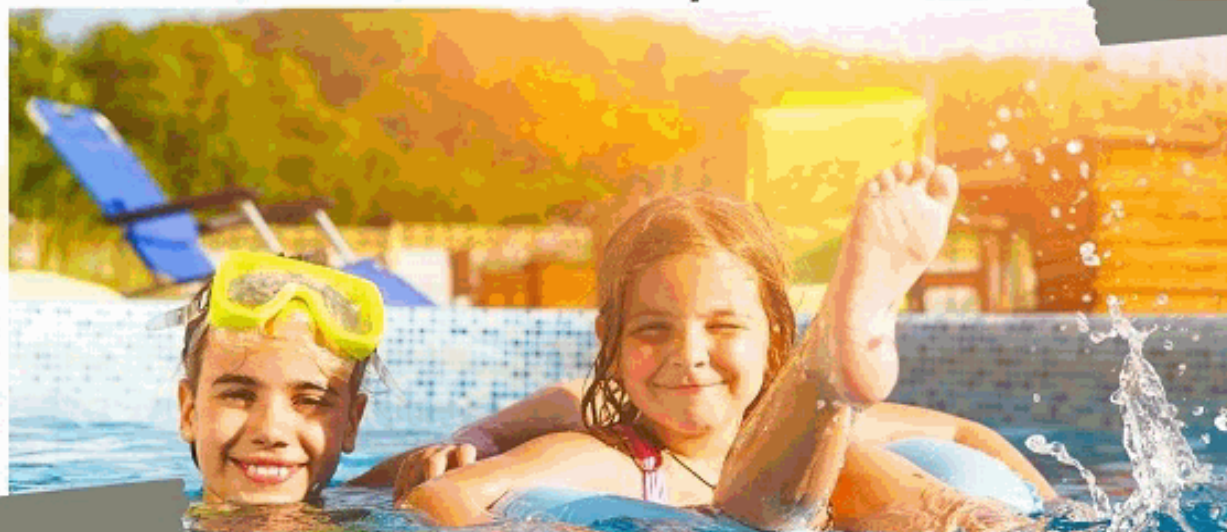
En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

alcoi



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!

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

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

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

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

16 537 Kcal 29,00 Gr 7,63 AGS 16,57 Prot 51,02 HC
Verduras salteadas / Sauteed vegetables

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

3 576 Kcal 12,55 Gr 1,44 AGS 28,11 Prot 80,75 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

10 686 Kcal 31,00 Gr 1,01 AGS 20,85 Prot 77,97 HC
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato 13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

17 551 Kcal 26,04 Gr 2,17 AGS 20,48 Prot 54,01 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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

4 577 Kcal 28,27 Gr 2,98 AGS 22,16 Prot 50,90 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

11 545 Kcal 20,09 Gr 2,53 AGS 30,14 Prot 58,96 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaína / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1

18 738 Kcal 33,06 Gr 3,42 AGS 31,44 Prot 78,05 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

JUEVES / THURSDAY

5 719 Kcal 32,81 Gr 4,78 AGS 28,23 Prot 73,46 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan / Fruit and bread 1

12 677 Kcal 21,11 Gr 2,00 AGS 36,03 Prot 78,26 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

19 691 Kcal 24,31 Gr 2,11 AGS 33,13 Prot 78,43 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

VIERNES / FRIDAY

6 752 Kcal 34,81 Gr 11,04 AGS 29,59 Prot 80,05 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

13 728 Kcal 27,47 Gr 4,12 AGS 33,85 Prot 80,26 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

20 769 Kcal 25,32 Gr 6,95 AGS 18,84 Prot 115,37 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

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...?

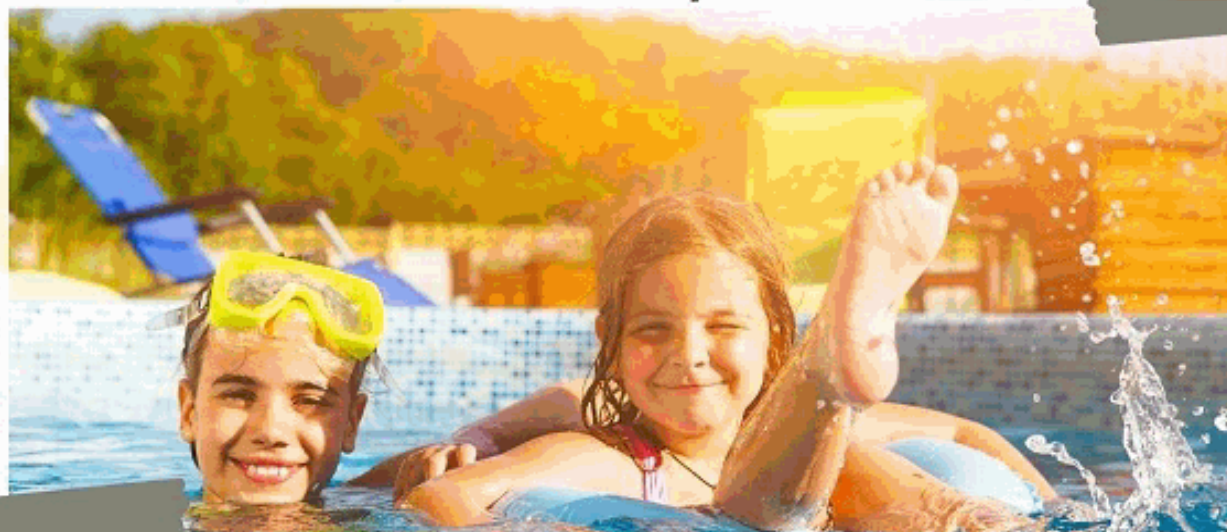
En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

alcoi



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!

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

- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 9** 556 Kcal 22,29 Gr 1,93 AGS 16,67 Prot 70,86 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 16** 613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC
Panaché de verduras con bacon / 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** 576 Kcal 12,55 Gr 1,44 AGS 28,11 Prot 80,75 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

- Bacalao al horno** / Baked Cod 4

- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1

- 10** 768 Kcal 34,73 Gr 1,47 AGS 32,61 Prot 79,15 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

- Puré de patata sin leche** / Mashed potatoes without milk 13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1

- 17** 551 Kcal 26,04 Gr 2,17 AGS 20,48 Prot 54,01 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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 577 Kcal 28,27 Gr 2,98 AGS 22,16 Prot 50,90 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

- 11** 545 Kcal 20,09 Gr 2,53 AGS 30,14 Prot 58,96 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

- 18** 738 Kcal 33,06 Gr 3,42 AGS 31,44 Prot 78,05 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

JUEVES / THURSDAY

- 5** 812 Kcal 46,77 Gr 9,77 AGS 22,10 Prot 74,60 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

- Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8

- Patatas fritas** / Fried potatoes

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1

- 12** 677 Kcal 21,11 Gr 2,00 AGS 36,03 Prot 78,26 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

- 19** 676 Kcal 23,11 Gr 2,11 AGS 32,76 Prot 77,68 HC
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-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

VIERNES / FRIDAY

- 6** 758 Kcal 31,51 Gr 8,00 AGS 28,61 Prot 84,19 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T

- Magro de cerdo en salsa** / Lean pork in sauce

- 7** **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13

- Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

- 13** 660 Kcal 27,04 Gr 2,68 AGS 34,05 Prot 62,32 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 de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T

- 20** 762 Kcal 17,21 Gr 0,65 AGS 13,78 Prot 137,76 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5

- Pizza de jamón sin gluten ni leche** / Ham Pizza Gluten free 7T-11T-12T

- Patatas chip** / Chips

- Gelatina y pan** / Jelly and bread 1

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	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Huevo	Carne
Fruto	Lácteos
Fruto	Fruto

¿Sabías qué...?

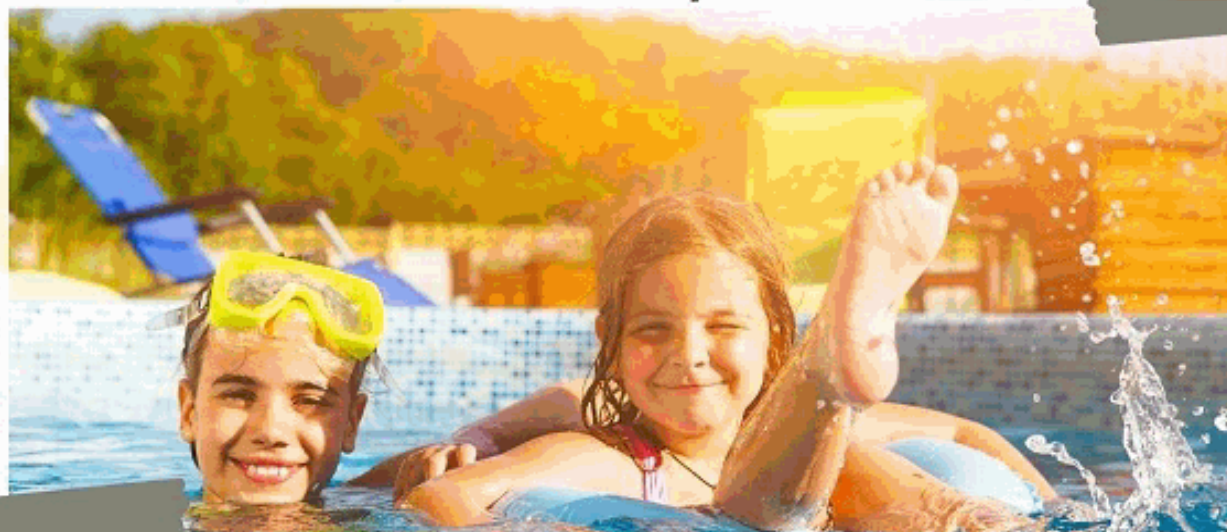
En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

alcoi



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!