

5

12

19

26

888 Kcal 27,40 Gr 1,46 AGS 32,88 Prot 66,00 HC

Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with chorizo 1T-10T

Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3-8

7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

19 838 Kcal 15,67 Gr 1,06 AGS 26,75 Prot 65,42 HC

Sopa de Picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

6

13

20

27

721 Kcal 17,67 Gr 0,84 AGS 36,46 Prot 99,13 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Bacalao a la bilbaína / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

20 716 Kcal 23,69 Gr 0,79 AGS 28,65 Prot 90,22 HC

Alubias pintas eco guisadas con arroz / ECO Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

7

14

21

28

774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

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-12T

21 640 Kcal 23,64 Gr 1,88 AGS 28,70 Prot 63,56 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-9T-12T

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

8

15

22

29

1 722 Kcal 22,33 Gr 1,37 AGS 30,29 Prot 99,38 HC

Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13

Pescadilla al horno / Baked Hake 4

Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

15 825 Kcal 30,79 Gr 7,54 AGS 21,41 Prot 67,01 HC

Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham 8-13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

22 796 Kcal 33,19 Gr 8,90 AGS 21,72 Prot 100,92 HC

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5

Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-8

Patatas chip / Chips

Copa de chocolate y pan / Chocolate cup and bread 1-2-8-12T

9

16

23

30

2 768 Kcal 29,53 Gr 3,36 AGS 41,15 Prot 78,52 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach and cod 3-13

Pollo a la madrileña / Chicken with tomato 1

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

9 852 Kcal 24,60 Gr 4,70 AGS 35,18 Prot 113,17 HC

Macarrones int. con tomate y chorizo / Macaroni with chorizo and tomato sauce 1-3T

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

16 1.247 Kcal 20,79 Gr 1,44 AGS 36,88 Prot 232,19 HC

Patatas guisadas con costillas / Stewed potatoes with ribs 13

Croqueta casera de pollo / 1-2-8-9T-12T

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) 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.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. 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.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Huevo
Hidratos + Huevo	Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Pescado
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Pescado	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días