

5

12 **688 Kcal/27,40 Gr/1,46 AGS 32,70 Prot 65,80 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 **533 Kcal/23,66 Gr/0,71 AGS 19,85 Prot 56,87 HC**

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

Tortilla de patata / Spanish omelette
3-13

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad
13

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

26

6

13 **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 **710 Kcal/18,19 Gr/1,12 AGS 40,22 Prot 84,35 HC**

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

Merluza a la romana / Cod to roman
1-3-4

Lechuga con maíz / Sweet corn salad
13

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

27

7

14 **777 Kcal/27,53 Gr/3,07 AGS 38,14 Prot 89,06 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 **540 Kcal/23,64 Gr/1,88 AGS 28,70 Prot 53,58 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

28

1

722 Kcal/22,33Gr/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

8

15 **625 Kcal/30,79Gr/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
burguer meat 1-8

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

22 **786 Kcal/33,19Gr/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

29

2

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

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 **1.483 Kcal/19,95 Gr/2,75 AGS 44,98Prot 270,73HC**

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

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

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

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

16 **819 Kcal/25,44Gr/3,40 AGS 26,92Prot 74,43HC**

Patatas guisadas con costillas /
Stewed potatoes with ribs 13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

7 **Tomate aliñado / Tomato in garlic**

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

23

30

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 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.

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7- Cacahuete 8- Soja 9- Frutos de cáscara 10- Apio
11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramucos

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días