

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY



544 Kcal 20,68 Gr 1,81 AGS 27,51 Prot 58,66 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Tortilla francesa** / French omelette 3**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

12

650 Kcal 18,88 Gr 2,80 AGS 32,27 Prot 86,42 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10**Milanesa de pollo** / Breaded chicken fillet 1-3-10T**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

19

540 Kcal 27,14 Gr 7,95 AGS 24,48 Prot 59,98 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

26

613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** / 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.

6

537 Kcal 12,62 Gr 1,67 AGS 31,91 Prot 74,61 HC

Espirales con tomate y pavo / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T**Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13

363 Kcal 15,50 Gr 1,36 AGS 16,53 Prot 34,01 HC

Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato 13**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20

565 Kcal 12,71 Gr 1,10 AGS 29,13 Prot 78,62 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

27

573 Kcal 21,46 Gr 1,92 AGS 20,37 Prot 69,81 HC

Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

7

673 Kcal 21,20 Gr 1,98 AGS 35,61Prot 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

14

577 Kcal 16,18 Gr 2,11 AGS 34,72Prot 66,79 HC

Coditos carbonara / Codito pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T**Bacalao a la bilbaina** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

673 Kcal 21,20 Gr 1,98 AGS 35,61Prot 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

28

459 Kcal 19,74 Gr 1,53 AGS 11,01Prot 59,10 HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

2

8

497 Kcal 23,71Gr 1,72 AGS 27,31 Prot 36,68 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2-8T-11T**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

577 Kcal 16,18 Gr 2,11 AGS 34,72Prot 66,79 HC

Coditos carbonara / Codito pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T**Bacalao a la bilbaina** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22

641 Kcal 18,17Gr 2,22 AGS 33,79 Prot 78,60 HC

Fideuá mixta / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13**Merluza a la vasca** / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29

696 Kcal 20,70Gr 3,35 AGS 32,00 Prot 89,91 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9

708 Kcal 27,16 Gr 10,24 AGS 29,24Prot 87,06HC

Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

16

598 Kcal 34,09 Gr 5,56 AGS 18,98Prot 57,51HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

851 Kcal 29,70 Gr 3,98 AGS 33,50Prot 93,59HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla / ECO Lentil stew with sausage 1T**Delicias de potón (calamar)** / Battered squid 1-2T-3T-5T-6-8T-10T-11T-13T**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY



5 544 Kcal 20,68 Gr 1,81 AGS 27,51 Prot 58,66 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Tortilla francesa** / French omelette 3**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

12

650 Kcal 18,88 Gr 2,80 AGS 32,27 Prot 86,42 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10**Milanesa de pollo** / Breaded chicken fillet 1-3-10T**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

19

540 Kcal 27,14 Gr 7,95 AGS 24,48 Prot 59,98 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham**Burgermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

26

613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** / 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.

6

537 Kcal 12,62 Gr 1,67 AGS 31,91 Prot 74,61 HC

Espirales con tomate y pavo / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T**Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13

587 Kcal 20,41 Gr 1,88 AGS 31,85 Prot 55,11 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20

565 Kcal 12,71 Gr 1,10 AGS 29,13 Prot 78,62 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13

27

573 Kcal 21,46 Gr 1,92 AGS 20,37 Prot 69,81 HC

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T**Macarrones int primavera (con verduras)** / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

7

673 Kcal 21,20 Gr 1,98 AGS 35,61Prot 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

14

577 Kcal 16,18 Gr 2,11 AGS 34,72Prot 66,79 HC

Coditos carbonara / Codito pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

673 Kcal 21,20 Gr 1,98 AGS 35,61Prot 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

28

362 Kcal 10,45 Gr 1,09 AGS 14,56Prot 49,82 HC

Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

2

8

497 Kcal 23,71Gr 1,72 AGS 27,31 Prot 36,68 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2-8T-11T**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

22

641 Kcal 18,17Gr 2,22 AGS 33,79 Prot 78,60 HC

Fideuá mixta / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13**Merluza a la vasca** / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29

696 Kcal 20,70Gr 3,35 AGS 32,00 Prot 89,91 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9

708 Kcal 27,16 Gr 10,24 AGS 29,24Prot 87,06HC

Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel

16

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

23

598 Kcal 34,09 Gr 5,56 AGS 18,98Prot 57,51HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

30

851 Kcal 29,70 Gr 3,98 AGS 33,50Prot 93,59HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla / ECO Lentil stew with sausage 1T**Delicias de potón (calamar)** / Battered squid 1-2T-3T-5T-6-8T-10T-11T-13T**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

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

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. AltramucesKcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5

527 Kcal 20,59 Gr 1,81 AGS 27,35 Prot 54,91 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Tortilla francesa** / French omelette 3**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

12

634 Kcal 18,79 Gr 2,80 AGS 32,11 Prot 82,67 HC

Sopa de verduras y arroz /
Vegetables soup 10**Milanesa de pollo** / Breaded chicken fillet
1-3-10T**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

19

524 Kcal 27,05 Gr 7,95 AGS 24,32 Prot 56,23 HC

Guisantes con jamón / Sauteed
greenpeas with ham**Burgermeat a la plancha** / Grilled
burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes
10T-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

26

597 Kcal 30,27 Gr 8,09 AGS 20,87 Prot 56,84 HC

Menestra de verduras con bacón /
Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** /
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.

6

492 Kcal 12,43 Gr 1,67 AGS 30,89 Prot 64,66 HC

Espirales con tomate y pavo / Pasta
with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T**Merluza a la gallega** / Baked Hake with
garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed
mushroom**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

13

542 Kcal 20,22 Gr 1,88 AGS 30,83 Prot 45,16 HC

**Alubias pintas estofadas con
chorizo y verduras** / Pinto beans stewed
with chorizo and vegetables**Huevo revuelto con pavo** /
Scrambled eggs with turkey 3**Lechuga con caballa** / lettuce with
mackerel 4**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

20

520 Kcal 12,52 Gr 1,10 AGS 28,11 Prot 68,67 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock
fillet with lemon 4**Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

27

528 Kcal 21,27 Gr 1,92 AGS 19,35 Prot 59,86 HC

**Macarrones int primavera (con
verduras)** / Macaroni with vegetables
1-3T-8T-10T-11T**Tortilla francesa con pavo** / French
omelette with turkey 3**Lechuga con tomate** / Tomato salad
13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

7

627 Kcal 21,01 Gr 1,98 AGS 34,60Prot 68,01 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-10T-11T-13Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew**Repollo, patata y zanahoria** /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

14

532 Kcal 15,99 Gr 2,11 AGS 33,71Prot 56,84 HC

Coditos carbonara / Codito pasta
carbonara 1-2-3T-8T-11T**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad
13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

21

627 Kcal 21,01 Gr 1,98 AGS 34,60Prot 68,01 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-10T-11T-13Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew**Repollo, patata y zanahoria** /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

28

424 Kcal 19,37 Gr 1,64 AGS 13,73Prot 44,63 HC

Alubias blancas en vinagreta /
White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in
tomato sauce 4**Berenjena rebozada** / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

1

2

8

451 Kcal 23,51Gr 1,72 AGS 26,29 Prot 26,73 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach
1-2-8T-11T**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce
4**Lechuga con remolacha** / Beet salad
13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

15

22

596 Kcal 17,98Gr 2,22 AGS 32,78 Prot 68,65 HC

Fideuá mixta / Mixed Fideua
1-3T-5-6-8T-11T-13**Merluza a la vasca** / Mackerel in green
sauce 1-3-4-8T-11T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

29

651 Kcal 20,50Gr 3,35 AGS 30,99 Prot 79,96 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

9

699 Kcal 27,08 Gr 10,24 AGS 29,16Prot 84,86HC

Patatas a la marinera / Potatoes with
fish and squid 4-6-13**Magro de cerdo con tomate** / Lean
pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

16

23

588 Kcal 34,01 Gr 5,56 AGS 18,90Prot 55,31HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13**Tortilla de patata** / Spanish omelette
3-13**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini
1-2T-4T-5T-6T**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

30

812 Kcal 29,52 Gr 3,98 AGS 32,56Prot 85,19HC

**Lentejas eco con chorizo y
morcilla** / ECO Lentil stew with sausage 1T**Delicias de potón (calamar)** /
Battered squid
1-2T-3T-5T-6-8T-10T-11T-13T**Lechuga con remolacha** / Beet salad
13**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. AltramucesKcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- 12 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10
Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet 1-3-10T
Puré de papa / Mashed potatoes 2-13

- 19 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Guisantes con zanahoria / Sauteed greenpeas with carrot
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- 26 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Menestra de verduras / Vegetable stew 13
Albóndigas de carne sin alérgenos / Meatballs stewed with vegetables 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.

- 6 **Espirales con tomate y pavo** / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika 4
Champiñón salteado / Sauteed mushroom

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13
Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey 3

- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon 4
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3

- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 7 **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 1-8T-9T-12T

- 14 **Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

- Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 21 **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 1-8T-9T-12T

- 28 **Alubias blancas en vinagreta** / White beans in vinaigrette 13

- Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4

- Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

2

- 8 **Espinacas a la crema** / Gratin spinach 1-2-8T-11T
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 15

- 22 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13
Merluza a la vasca / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 29 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

- Pollo asado** / Roasted chicken 10T

- Lechuga con maíz** / Corn salad 13

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

- 9 **Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13
Filete de ternera con tomate / Grilled beef fillet
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

16

- 23 **Vichyssoise** / Vichyssoise 2-13

- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

- 30 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

- Delicias de potón (calamar)** / Battered squid 1-2T-3T-5T-6-8T-10T-11T-13T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13

- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5

553 Kcal 20,30 Gr 1,73 AGS 16,55 Prot 74,45 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T**Tortilla francesa** / French omelette 3**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

Fruta

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

12

650 Kcal 18,88 Gr 2,80 AGS 32,27 Prot 86,42 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10**Milanesa de pollo** / Breaded chicken fillet 1-3-10T**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13

Fruta

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

19

540 Kcal 27,14 Gr 7,95 AGS 24,48 Prot 59,98 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham**Burgermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

Fruta

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

26

613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

Fruta

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.

6

537 Kcal 12,62 Gr 1,67 AGS 31,91 Prot 74,61 HC

Espirales con tomate y pavo / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T**Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13

587 Kcal 20,41 Gr 1,88 AGS 31,85 Prot 55,11 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20

565 Kcal 12,71 Gr 1,10 AGS 29,13 Prot 78,62 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

27

573 Kcal 21,46 Gr 1,92 AGS 20,37 Prot 69,81 HC

Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

7

361 Kcal 9,61 Gr 1,25 AGS 18,43Prot 46,40 HC

Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew w/o chickpeas**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

14

577 Kcal 16,18 Gr 2,11 AGS 34,72Prot 66,79 HC

Coditos carbonara / Codito pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

361 Kcal 9,61 Gr 1,25 AGS 18,43Prot 46,40 HC

Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew w/o chickpeas**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

28

469 Kcal 19,56 Gr 1,64 AGS 14,74Prot 54,58 HC

Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

2

8

497 Kcal 23,71Gr 1,72 AGS 27,31 Prot 36,68 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2-8T-11T**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

577 Kcal 16,18 Gr 2,11 AGS 34,72Prot 66,79 HC

Coditos carbonara / Codito pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22

641 Kcal 18,17Gr 2,22 AGS 33,79 Prot 78,60 HC

Fideuá mixta / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13**Merluza a la vasca** / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29

696 Kcal 20,70Gr 3,35 AGS 32,00 Prot 89,91 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9

708 Kcal 27,16 Gr 10,24 AGS 29,24Prot 87,06HC

Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

16

598 Kcal 34,09 Gr 5,56 AGS 18,98Prot 57,51HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

30

638 Kcal 26,50 Gr 3,60 AGS 19,62Prot 73,35HC

Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13**Delicias de potón (calamar)** / Battered squid 1-2T-3T-5T-6-8T-10T-11T-13T**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

- 5** 539 Kcal 21,13 Gr 1,73 AGS 15,30 Prot 70,50 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 12** 673 Kcal 19,36 Gr 2,59 AGS 28,12 Prot 95,26 HC
Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10
- Filete de pollo empanado sin gluten** / Breaded chicken fillet 3
- Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 19** 474 Kcal 18,06 Gr 4,01 AGS 30,55 Prot 55,19 HC
Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 26** 537 Kcal 24,59 Gr 5,19 AGS 28,52 Prot 47,29 HC
Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew 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
- 2** 503 Kcal 13,65 Gr 2,15 AGS 26,31 Prot 69,32 HC
Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free
- Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4
- Champiñón salteado** / Sauteed mushroom
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 13** 545 Kcal 21,14 Gr 1,88 AGS 29,73 Prot 44,96 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables
- Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 20** 523 Kcal 13,44 Gr 1,10 AGS 27,01 Prot 68,47 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4
- Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 27** 562 Kcal 22,33 Gr 2,60 AGS 16,21 Prot 70,83 HC
Macarrones primavera sin gluten / Gluten free spring style macaroni
- Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 7** 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
- 14** 541 Kcal 17,16 Gr 2,51 AGS 29,71 Prot 60,69 HC
Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2
- Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 21** 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
- 28** 325 Kcal 11,17 Gr 1,09 AGS 12,30 Prot 41,00 HC
Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13
- Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4
- Berenjena salteada** / Sauteed eggplant
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

- 8** 478 Kcal 26,13 Gr 1,94 AGS 24,56 Prot 28,69 HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13
- Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15** 541 Kcal 17,16 Gr 2,51 AGS 29,71 Prot 60,69 HC
Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2
- Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 22** 568 Kcal 17,22 Gr 2,08 AGS 25,04 Prot 70,42 HC
Fideuá mixta sin gluten / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-13
- Merluza al horno** / Baked hake 4-10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29** 654 Kcal 21,42 Gr 3,35 AGS 29,89 Prot 79,76 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- Pollo asado** / Roasted chicken 10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** 702 Kcal 28,00 Gr 10,24 AGS 28,06 Prot 84,66 HC
Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13
- Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Helado y pan sin gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2
- 16** 500 Kcal 30,08 Gr 4,90 AGS 17,14 Prot 42,55 HC
Vichyssoise / Vichyssoise 2-13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Helado y pan sin gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2
- 30** 537 Kcal 24,88 Gr 4,01 AGS 26,32 Prot 45,55 HC
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
- Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo** / Battered Hake 4
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Yogur y pan sin gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin
Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
1. Gluten	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
2. Leche	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)



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5 539 Kcal 21,13 Gr 1,73 AGS 15,30 Prot 70,50 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

12 673 Kcal 19,36 Gr 2,59 AGS 28,12 Prot 95,26 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10

Filete de pollo empanado sin gluten / Breaded chicken fillet 3

Puré de papa / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

19 474 Kcal 18,06 Gr 4,01 AGS 30,55 Prot 55,19 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham

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

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

26 537 Kcal 24,59 Gr 5,19 AGS 28,52 Prot 47,29 HC

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew 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.

6 503 Kcal 13,65 Gr 2,15 AGS 26,31 Prot 69,32 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free

Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika 4

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

13 545 Kcal 21,14 Gr 1,88 AGS 29,73 Prot 44,96 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables

Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey 3

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

20 523 Kcal 13,44 Gr 1,10 AGS 27,01 Prot 68,47 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon 4

Lechuga con huevo / Egg salad 3-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

27 562 Kcal 22,33 Gr 2,60 AGS 16,21 Prot 70,83 HC

Macarrones primavera sin gluten / Gluten free spring style macaroni

Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

7 302 Kcal 8,59 Gr 1,21 AGS 13,54 Prot 38,65 HC

Sopa de ave sin gluten ni huevo / Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew w/o chickpeas

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

14 541 Kcal 17,16 Gr 2,51 AGS 29,71 Prot 60,69 HC

Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2

Bacalao a la bilbaína / Baked Cod 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

21 302 Kcal 8,59 Gr 1,21 AGS 13,54 Prot 38,65 HC

Sopa de ave sin gluten ni huevo / Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew w/o chickpeas

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

28 325 Kcal 11,17 Gr 1,09 AGS 12,30 Prot 41,00 HC

Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13

Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce 4

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

1

2

8 478 Kcal 26,13 Gr 1,94 AGS 24,56 Prot 28,69 HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

15 541 Kcal 17,16 Gr 2,51 AGS 29,71 Prot 60,69 HC

22 568 Kcal 17,22 Gr 2,08 AGS 25,04 Prot 70,42 HC

Fideuá mixta sin gluten / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-13

Merluza al horno / Baked hake 4-10T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

29 654 Kcal 21,42 Gr 3,35 AGS 29,89 Prot 79,76 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

9 702 Kcal 28,00 Gr 10,24 AGS 28,06 Prot 84,66 HC

Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13

Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Helado y pan sin gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

16 702 Kcal 28,00 Gr 10,24 AGS 28,06 Prot 84,66 HC

23 500 Kcal 30,08 Gr 4,90 AGS 17,14 Prot 42,55 HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan sin gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

30 537 Kcal 24,88 Gr 4,01 AGS 26,32 Prot 45,55 HC

Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13

Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo / Battered Hake 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur y pan sin gluten / Yoghurt and bread gluten free 2

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5

539 Kcal 21,13 Gr 1,73 AGS 15,30 Prot 70,50 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T**Tortilla francesa** / French omelette 3**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

12

583 Kcal 19,29 Gr 2,60 AGS 26,12 Prot 75,25 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10**Filete de pollo empanado sin gluten** / Breaded chicken fillet 3**Puré de patata sin leche** / Mashed potatoes without milk 13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

19

474 Kcal 18,06 Gr 4,01 AGS 30,55 Prot 55,19 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham**Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

26

537 Kcal 24,59 Gr 5,19 AGS 28,52 Prot 47,29 HC

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew 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.

6

503 Kcal 13,65 Gr 2,15 AGS 26,31 Prot 69,32 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free**Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

13

545 Kcal 21,14 Gr 1,88 AGS 29,73 Prot 44,96 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables**Huevo revuelto con pavo** / Scrambled eggs with turkey 3**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

20

523 Kcal 13,44 Gr 1,10 AGS 27,01 Prot 68,47 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

27

562 Kcal 22,33 Gr 2,60 AGS 16,21 Prot 70,83 HC

Macarrones primavera sin gluten / Gluten free spring style macaroni**Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

7

634 Kcal 21,99 Gr 1,94 AGS 32,38Prot 69,81 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

14

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

14

558 Kcal 15,09 Gr 2,06 AGS 29,47Prot 69,49 HC

Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

21

634 Kcal 21,99 Gr 1,94 AGS 32,38Prot 69,81 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

14

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

28

325 Kcal 11,17 Gr 1,09 AGS 12,30Prot 41,00 HC

Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

1

8

478 Kcal 26,13Gr 1,94 AGS 24,56 Prot 28,69 HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

15

22

568 Kcal 17,22Gr 2,08 AGS 25,04 Prot 70,42 HC

Fideuá mixta sin gluten / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-13**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

29

654 Kcal 21,42Gr 3,35 AGS 29,89 Prot 79,76 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

2

9

725 Kcal 24,83 Gr 6,95 AGS 27,20Prot 98,58HC

Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Gelatina y pan sin gluten** / Jelly and bread gluten free

16

23

493 Kcal 24,09 Gr 1,62 AGS 15,81Prot 55,46HC

Crema de puerros / Leek cream 13**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini**Gelatina y pan sin gluten** / Jelly and bread gluten free

30

542 Kcal 22,76 Gr 2,57 AGS 22,75Prot 55,15HC

Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13**Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo** / Battered Hake 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Gelatina y pan sin gluten** / Jelly and bread gluten free

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGICOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY



5 607 Kcal 14,28 Gr 1,96 AGS 48,88 Prot 62,66 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

12

545 Kcal 10,33 Gr 2,47 AGS 28,62 Prot 82,31 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10**Filete de pollo en salsa** / Grilled chicken fillet**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

19

540 Kcal 27,14 Gr 7,95 AGS 24,48 Prot 59,98 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham**Burgermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

26

613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** / 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.

6

545 Kcal 12,92 Gr 2,15 AGS 28,43 Prot 79,47 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free**Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13

600 Kcal 13,66 Gr 1,48 AGS 45,34 Prot 56,44 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables**Filete de pavo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20

555 Kcal 10,89 Gr 1,04 AGS 27,13 Prot 81,32 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

27

654 Kcal 14,74 Gr 2,50 AGS 38,61 Prot 84,08 HC

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T**Macarrones primavera sin gluten** / Gluten free spring style macaroni**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

7

676 Kcal 21,26 Gr 1,94 AGS 34,49Prot 79,96 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 1-8T-9T-12T

14

583 Kcal 16,43 Gr 2,51 AGS 31,82Prot 70,84 HC

Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

676 Kcal 21,26 Gr 1,94 AGS 34,49Prot 79,96 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 1-8T-9T-12T

28

469 Kcal 19,56 Gr 1,64 AGS 14,74Prot 54,58 HC

Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

2

8

497 Kcal 23,71Gr 1,72 AGS 27,31 Prot 36,68 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2-8T-11T**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

22

610 Kcal 16,49Gr 2,08 AGS 27,16 Prot 80,57 HC

Fideuá mixta sin gluten / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-13**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29

696 Kcal 20,70Gr 3,35 AGS 32,00 Prot 89,91 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9

708 Kcal 27,16 Gr 10,24 AGS 29,24Prot 87,06HC

Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

16

23

574 Kcal 29,26 Gr 7,82 AGS 26,06Prot 47,79HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

30

785 Kcal 27,34 Gr 4,39 AGS 42,23Prot 74,39HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla / ECO Lentil stew with sausage 1T**Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo** / Battered Hake 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY



5 607 Kcal 14,28 Gr 1,96 AGS 48,88 Prot 62,66 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

12

650 Kcal 18,88 Gr 2,80 AGS 32,27 Prot 86,42 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10**Milanesa de pollo** / Breaded chicken fillet 1-3-10T**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

19

543 Kcal 28,63 Gr 8,09 AGS 19,21 Prot 53,66 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13**Burgermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

26

605 Kcal 31,21 Gr 7,83 AGS 19,22 Prot 59,71 HC

Crema de calabacín / Zucchini cream 13**Albóndigas de carne guisadas** / 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.

6

561 Kcal 15,00 Gr 2,65 AGS 32,79 Prot 74,69 HC

Espirales con tomate y pavo / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T**Filete de pollo con pimentón** / Grilled chicken fillet**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13

600 Kcal 13,66 Gr 1,48 AGS 45,34 Prot 56,44 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables**Filete de pavo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20

565 Kcal 12,71 Gr 1,10 AGS 29,13 Prot 78,62 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

27

623 Kcal 14,60 Gr 1,83 AGS 40,64 Prot 72,91 HC

Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

7

673 Kcal 21,20 Gr 1,98 AGS 35,61Prot 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

14

577 Kcal 16,18 Gr 2,11 AGS 34,72Prot 66,79 HC

Coditos carbonara / Codito pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

673 Kcal 21,20 Gr 1,98 AGS 35,61Prot 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

28

469 Kcal 19,56 Gr 1,64 AGS 14,74Prot 54,58 HC

Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

2

8

497 Kcal 23,71Gr 1,72 AGS 27,31 Prot 36,68 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2-8T-11T**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

22

582 Kcal 13,95Gr 1,76 AGS 33,75 Prot 72,55 HC

Fideua de verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29

659 Kcal 18,52Gr 2,97 AGS 30,54 Prot 87,32 HC

Paella de verduras / Vegetable Paella**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9

633 Kcal 26,98 Gr 10,24 AGS 25,84Prot 72,60HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

16

23

574 Kcal 29,26 Gr 7,82 AGS 26,06Prot 47,79HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon**Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

30

851 Kcal 29,70 Gr 3,98 AGS 33,50Prot 93,59HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla / ECO Lentil stew with sausage 1T**Delicias de potón (calamar)** / Battered squid 1-2T-3T-5T-6-8T-10T-11T-13T**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA

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



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5 **Lentejas eco con verduras** / ECO
Lentils stew with vegetables **1T-13**

Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce

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

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

12 **Sopa de verduras y arroz** / Vegetables soup **10**

Filete de pollo en salsa / Grilled chicken fillet

Puré de papa / Mashed potatoes **2-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

19 **Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with ham

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

Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

26 **Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon **13**

Albóndigas de carne guisadas / 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.

6 **Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo** / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free

Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika **4**

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

13 **Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras** / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables

Filete de pavo con tomate y orégano / Grilled turkey fillet

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel **4**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon **4**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

27 **Macarrones primavera sin gluten** / Gluten free spring style macaroni

Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

7 **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**

14 **Macarrones carbonara sin gluten ni huevo** / Macaroni carbonara Gluten free **2**

Bacalao a la bilbaina / Baked Cod **4**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

21 **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**

28 **Alubias blancas en vinagreta** / White beans in vinaigrette **13**

Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce **4**

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

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

8 **Espinacas a la crema** / Gratin spinach **1-2-8T-11T**

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

15

22 **Fideuá mixta sin gluten** / Mixed Gluten Free Fideua **5-6-13**

Merluza al horno / Baked hake **4-10T**

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

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

29 **Paella mixta** / Mixed Paella **5-6-13**

Pollo asado / Roasted chicken **10T**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

9 **Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid **4-6-13**

Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

16

23 **Vichyssoise** / Vichyssoise **2-13**

Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon

Calabacín rebozado / Breaded zucchini **1-2T-4T-5T-6T**

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

30 **Lentejas eco con chorizo y morcilla** / ECO Lentil stew with sausage **1T**

Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo / Battered Hake **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

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)



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5

591 Kcal 14,18 Gr 1,96 AGS 48,73 Prot 58,91 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

12

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

529 Kcal 10,24 Gr 2,47 AGS 28,46 Prot 78,56 HC

Sopa de verduras y arroz /
Vegetables soup 10**Filete de pollo en salsa** / Grilled chicken fillet**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13

19

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

524 Kcal 27,05 Gr 7,95 AGS 24,32 Prot 56,23 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham**Burgermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

26

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

597 Kcal 30,27 Gr 8,09 AGS 20,87 Prot 56,84 HC

Menestra de verduras con bacón /
Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** /
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.

6

500 Kcal 12,73 Gr 2,15 AGS 27,41 Prot 69,52 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free**Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

13

555 Kcal 13,47 Gr 1,48 AGS 44,32 Prot 46,49 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables**Filete de pavo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

20

510 Kcal 10,70 Gr 1,04 AGS 26,11 Prot 71,37 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

27

609 Kcal 14,55 Gr 2,50 AGS 37,59 Prot 74,13 HC

Macarrones primavera sin gluten /
Gluten free spring style macaroni**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

7

631 Kcal 21,07 Gr 1,94 AGS 33,48Prot 70,01 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

14

538 Kcal 16,24 Gr 2,51 AGS 30,81Prot 60,89 HC

Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free 2**Bacalao a la bilbaina** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

21

631 Kcal 21,07 Gr 1,94 AGS 33,48Prot 70,01 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

28

322 Kcal 10,25 Gr 1,09 AGS 13,40Prot 41,20 HC

Alubias blancas en vinagreta /
White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

1

2

8

451 Kcal 23,51Gr 1,72 AGS 26,29 Prot 26,73 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2-8T-11T**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

15

538 Kcal 16,24 Gr 2,51 AGS 30,81Prot 60,89 HC

Fruta y pan. / Fruit and bread 1**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

22

529 Kcal 14,18Gr 1,71 AGS 24,63 Prot 68,11 HC

Fideua de verduras sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

29

614 Kcal 18,33Gr 2,97 AGS 29,52 Prot 77,37 HC

Paella de verduras / Vegetable Paella**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

16

623 Kcal 26,90 Gr 10,24 AGS 25,76Prot 70,40HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

16

623 Kcal 26,90 Gr 10,24 AGS 25,76Prot 70,40HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

623 Kcal 26,90 Gr 10,24 AGS 25,76Prot 70,40HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

623 Kcal 26,90 Gr 10,24 AGS 25,76Prot 70,40HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

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

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.

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. AltramucesKcal: Kilocalorías - Gr: Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)

EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- 12 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10
Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet 1-3-10T
Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 13

- 19 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham
Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- 26 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13
Albóndigas de carne guisadas / 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.

- 6 **Espirales con tomate y pavo** / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika 4
Champiñón salteado / Sauteed mushroom

- 13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables
Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey 3
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4

- 20 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon 4
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13

- 27 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 7 **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

- 14 **Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Bacalao a la bilbaína / Baked Cod 4
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 21 **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

- 28 **Alubias blancas en vinagreta** / White beans in vinaigrette 13
Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce 4
Berenjena salteada / Sauteed eggplant
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

2

- 8 **Crema de espinacas** / Spinach cream 13
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 15 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 22 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13
Merluza a la vasca / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 29 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 9 **Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13
Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

- Gelatina y pan** / Jelly and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 16 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 23 **Crema de puerros** / Carrot cream 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Calabacín salteado / Sauteed zucchini

- Gelatina y pan** / Jelly and bread 1-8T-9T-12T
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 30 **Lentejas eco con chorizo y morcilla** / ECO Lentil stew with sausage 1T
Merluza a la andaluza / Battered Hake 1-4-8T-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de

alcoin
 Atención nutricional 911 255 100
 www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGICOS

1. Gluten
 2. Leche

3. Huevo
 4. Pescado
 5. Crustáceo
 6. Molusco

7. Cacahuete
 8. Soja
 9. Frutos de cáscara
 10. Apio

11. Mostaza
 12. Sésamo
 13. Sulfitos
 14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- 12 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10
Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet 1-3-10T
Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 13

- 19 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham
Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- 26 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Albóndigas de carne guisadas / 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.

- 6 **Espirales con tomate y pavo** / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika 4
Champiñón salteado / Sauteed mushroom

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables
Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey 3
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon 4
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13

- 20 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

- 7 **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

- 14 **Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Bacalao a la bilbaína / Baked Cod 4
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 21 **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

- 28 **Alubias blancas en vinagreta** / White beans in vinaigrette 13
Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce 4
Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

1

2

- 8 **Crema de espinacas** / Spinach cream 13
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

- 22 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13
Merluza a la vasca / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 29 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 9 **Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13
Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

- Gelatina y pan** / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

16

- 23 **Crema de puerros** / Leek cream 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 30 **Lentejas eco con chorizo y morcilla** / ECO Lentil stew with sausage 1T
Merluza a la andaluza / Battered Hake 1-4-8T-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin
Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGICOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5 **546 Kcal 21,46 Gr 1,99 AGS 16,13 Prot 70,60 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

12 **581 Kcal 19,34 Gr 2,31 AGS 32,23 Prot 70,72 HC**
Sopa de arroz / Rice soup

Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet **1-3-10T**

Puré de papa / Mashed potatoes **2-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

19 **475 Kcal 18,63 Gr 4,15 AGS 26,38 Prot 49,07 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**

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

Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

26 **526 Kcal 24,52 Gr 4,92 AGS 27,82 Prot 46,61 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**

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.

6 **500 Kcal 12,73 Gr 2,15 AGS 27,41 Prot 69,52 HC**
Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free

Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika **4**

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

13 **318 Kcal 15,30 Gr 1,36 AGS 15,51 Prot 24,06 HC**
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato **13**

Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey **3**

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel **4**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

20 **520 Kcal 12,52 Gr 1,10 AGS 28,11 Prot 68,67 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon **4**

Lechuga con huevo / Egg salad **3-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

27 **559 Kcal 21,41 Gr 2,60 AGS 17,31 Prot 71,03 HC**
Macarrones primavera sin gluten / Gluten free spring style macaroni

Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey **3**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

7 **299 Kcal 7,67 Gr 1,21 AGS 14,64Prot 38,85 HC**
Sopa de ave sin gluten ni huevo / Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew w/o chickpeas

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

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

14 **538 Kcal 16,24 Gr 2,51 AGS 30,81Prot 60,89 HC**
Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara Gluten free **2**

Bacalao a la bilbaína / Baked Cod **4**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

21 **299 Kcal 7,67 Gr 1,21 AGS 14,64Prot 38,85 HC**
Sopa de ave sin gluten ni huevo / Stew soup Gluten free

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew w/o chickpeas

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

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

28 **414 Kcal 19,54 Gr 1,53 AGS 9,99Prot 49,15 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables **13**

Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce **4**

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

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

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

1

2

8 **475 Kcal 25,21Gr 1,94 AGS 25,66 Prot 28,89 HC**
Crema de espinacas / Spinach cream **13**

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

15 **566 Kcal 16,30Gr 2,08 AGS 25,94 Prot 71,22 HC**
Fideuá mixta sin gluten / Mixed Gluten Free Fideua **5-6-13**

Merluza al horno / Baked hake **4-10T**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

22 **651 Kcal 20,50Gr 3,35 AGS 30,99 Prot 79,96 HC**
Paella mixta / Mixed Paella **5-6-13**

Pollo asado / Roasted chicken **10T**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

29 **448 Kcal 15,86 Gr 3,04 AGS 27,23Prot 42,66HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic **13**

Merluza al horno / Baked hake **4-10T**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

9 **699 Kcal 27,08 Gr 10,24 AGS 29,16Prot 84,86HC**
Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid **4-6-13**

Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

16 **588 Kcal 34,01 Gr 5,56 AGS 18,90Prot 55,31HC**
Vichyssoise / Vichyssoise **2-13**

Tortilla de patata / Spanish omelette **3-13**

Calabacín rebozado / Breaded zucchini **1-2T-4T-5T-6T**

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

30 **448 Kcal 15,86 Gr 3,04 AGS 27,23Prot 42,66HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic **13**

Merluza al horno / Baked hake **4-10T**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
 2. Leche

3. Huevo
 4. Pescado
 5. Crustáceo
 6. Molusco

7. Cacahuete
 8. Soja
 9. Frutos de cáscara
 10. Apio

11. Mostaza
 12. Sésamo
 13. Sulfitos
 14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5 **546 Kcal 21,46 Gr 1,99 AGS 16,13 Prot 70,60 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

12 **581 Kcal 19,34 Gr 2,31 AGS 32,23 Prot 70,72 HC**
Sopa de arroz / Rice soup

Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet **1-3-10T**

Puré de papa / Mashed potatoes **2-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

19 **475 Kcal 18,63 Gr 4,15 AGS 26,38 Prot 49,07 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**

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

Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

26 **526 Kcal 24,52 Gr 4,92 AGS 27,82 Prot 46,61 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**

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.

6 **500 Kcal 12,73 Gr 2,15 AGS 27,41 Prot 69,52 HC**
Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce **Gluten free**

Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika **4**

Champiñón salteado / Sautéed mushroom

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

13 **318 Kcal 15,30 Gr 1,36 AGS 15,51 Prot 24,06 HC**
Brócoli salteado con patata / Sautéed broccoli with potato **13**

Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey **3**

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel **4**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

20 **520 Kcal 12,52 Gr 1,10 AGS 28,11 Prot 68,67 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon **4**

Lechuga con huevo / Egg salad **3-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

27 **559 Kcal 21,41 Gr 2,60 AGS 17,31 Prot 71,03 HC**
Macarrones primavera sin gluten

Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey **3**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

7 **631 Kcal 21,07 Gr 1,94 AGS 33,48Prot 70,01 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**

14 **538 Kcal 16,24 Gr 2,51 AGS 30,81Prot 60,89 HC**
Macarrones carbonara sin gluten ni huevo / Macaroni carbonara **Gluten free** **2**

Bacalao a la bilbaína / Baked Cod **4**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

21 **631 Kcal 21,07 Gr 1,94 AGS 33,48Prot 70,01 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**

28 **424 Kcal 19,37 Gr 1,64 AGS 13,73Prot 44,63 HC**
Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette **13**

Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce **4**

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

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

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

8 **475 Kcal 25,21Gr 1,94 AGS 25,66 Prot 28,89 HC**
Crema de espinacas / Spinach cream **13**

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

15 **538 Kcal 16,24 Gr 2,51 AGS 30,81Prot 60,89 HC**

22 **566 Kcal 16,30Gr 2,08 AGS 25,94 Prot 71,22 HC**
Fideuá mixta sin gluten / Mixed Gluten Free Fideua **5-6-13**

Merluza al horno / Baked hake **4-10T**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

29 **651 Kcal 20,50Gr 3,35 AGS 30,99 Prot 79,96 HC**
Paella mixta / Mixed Paella **5-6-13**

Pollo asado / Roasted chicken **10T**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

9 **699 Kcal 27,08 Gr 10,24 AGS 29,16Prot 84,86HC**
Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid **4-6-13**

Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

16 **699 Kcal 27,08 Gr 10,24 AGS 29,16Prot 84,86HC**

23 **588 Kcal 34,01 Gr 5,56 AGS 18,90Prot 55,31HC**
Vichyssoise / Vichyssoise **2-13**

Tortilla de patata / Spanish omelette **3-13**

Calabacín rebozado / Breaded zucchini **1-2T-4T-5T-6T**

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

30 **448 Kcal 15,86 Gr 3,04 AGS 27,23Prot 42,66HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic **13**

Merluza al horno / Baked hake **4-10T**

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
 2. Leche

3. Huevo
 4. Pescado
 5. Crustáceo
 6. Molusco

7. Cacahuete
 8. Soja
 9. Frutos de cáscara
 10. Apio

11. Mostaza
 12. Sésamo
 13. Sulfitos
 14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO

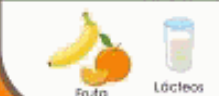


CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

- 5 553 Kcal 20,30 Gr 1,73 AGS 16,55 Prot 74,45 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
12 650 Kcal 18,88 Gr 2,80 AGS 32,27 Prot 86,42 HC
Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10
Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet 1-3-10T
Puré de papa / Mashed potatoes 2-13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
19 540 Kcal 27,14 Gr 7,95 AGS 24,48 Prot 59,98 HC
Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham
Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
26 613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC
Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13

Albóndigas de carne guisadas / 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.

- 6 537 Kcal 12,62 Gr 1,67 AGS 31,91 Prot 74,61 HC
Espirales con tomate y pavo / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika 4
Champiñón salteado / Sauteed mushroom

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
13 587 Kcal 20,41 Gr 1,88 AGS 31,85 Prot 55,11 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables
Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey 3
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
20 565 Kcal 12,71 Gr 1,10 AGS 29,13 Prot 78,62 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon 4
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
27 573 Kcal 21,46 Gr 1,92 AGS 20,37 Prot 69,81 HC
Macarrones int primavera (con verduras) / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

- 7 673 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

- 14 577 Kcal 16,18 Gr 2,11 AGS 34,72 Prot 66,79 HC
Coditos carbonara / Codito pasta carbonara 1-2-3T-8T-11T

Bacalao a la bilbaína / Baked Cod 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 21 673 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

- 28 469 Kcal 19,56 Gr 1,64 AGS 14,74 Prot 54,58 HC
Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13

Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce 4

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

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

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

1 2

- 8 497 Kcal 23,71 Gr 1,72 AGS 27,31 Prot 36,68 HC
Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2-8T-11T
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

- 22 641 Kcal 18,17 Gr 2,22 AGS 33,79 Prot 78,60 HC
Fideuá mixta / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13
Merluza a la vasca / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 29 696 Kcal 20,70 Gr 3,35 AGS 32,00 Prot 89,91 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

- 9 708 Kcal 27,16 Gr 10,24 AGS 29,24 Prot 87,06 HC
Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13
Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

16

- 23 598 Kcal 34,09 Gr 5,56 AGS 18,98 Prot 57,51 HC
Vichyssoise / Vichyssoise 2-13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T

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

- 30 638 Kcal 26,50 Gr 3,60 AGS 19,62 Prot 73,35 HC
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13

Delicias de potón (calamar) / Battered squid 1-2T-3T-5T-6-8T-10T-11T-13T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5

527 Kcal 20,59 Gr 1,81 AGS 27,35 Prot 54,91 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Tortilla francesa** / French omelette 3**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

12

634 Kcal 18,79 Gr 2,80 AGS 32,11 Prot 82,67 HC

Sopa de verduras y arroz /
Vegetables soup 10**Milanesa de pollo** / Breaded chicken fillet
1-3-10T**Puré de papa** / Mashed potatoes 2-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

19

524 Kcal 27,05 Gr 7,95 AGS 24,32 Prot 56,23 HC

Guisantes con jamón / Sauteed
greenpeas with ham**Burgermeat a la plancha** / Grilled
burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes
10T-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

26

597 Kcal 30,27 Gr 8,09 AGS 20,87 Prot 56,84 HC

Menestra de verduras con bacón /
Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** /
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.

6

513 Kcal 14,68 Gr 2,65 AGS 31,63 Prot 64,20 HC

Espirales con tomate y pavo / Pasta
with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T**Filete de pollo a la plancha** / Grilled
chicken fillet**Champiñón salteado** / Sauteed
mushroom**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

13

558 Kcal 23,32 Gr 2,38 AGS 29,33 Prot 45,76 HC

**Alubias pintas estofadas con
chorizo y verduras** / Pinto beans stewed
with chorizo and vegetables**Huevo revuelto con pavo** /
Scrambled eggs with turkey 3**Lechuga con tomate** / Tomato salad
13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

20

553 Kcal 15,78 Gr 2,48 AGS 28,52 Prot 68,90 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de pollo al limón** / Chicken in
lemon sauce**Lechuga con huevo** / Egg salad 3-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

27

528 Kcal 21,27 Gr 1,92 AGS 19,35 Prot 59,86 HC

**Macarrones int primavera (con
verduras)** / Macaroni with vegetables
1-3T-8T-10T-11T**Tortilla francesa con pavo** / French
omelette with turkey 3**Lechuga con tomate** / Tomato salad
13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

7

627 Kcal 21,01 Gr 1,98 AGS 34,60Prot 68,01 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-10T-11T-13

8

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew**Repollo, patata y zanahoria** /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

14

571 Kcal 20,12 Gr 3,83 AGS 33,78Prot 58,86 HC

Coditos carbonara / Codito pasta
carbonara 1-2-3T-8T-11T**Filete de ternera con tomate** / Grilled
beef fillet**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad
13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

21

627 Kcal 21,01 Gr 1,98 AGS 34,60Prot 68,01 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-10T-11T-13

8

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew**Repollo, patata y zanahoria** /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

28

427 Kcal 14,15 Gr 3,01 AGS 32,28Prot 39,08 HC

Alubias blancas en vinagreta /
White beans in vinaigrette 13**Filete de ternera con tomate** / Grilled
beef fillet**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

1

2

8

350 Kcal 14,29Gr 1,97 AGS 21,13 Prot 27,36 HC

Espinacas a la crema / Gratin spinach
1-2-8T-11T**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon**Lechuga con remolacha** / Beet salad
13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

15

22

537 Kcal 13,76Gr 1,76 AGS 32,74 Prot 62,60 HC

Fideua de verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-11T**Filete de pavo a la plancha** / Grilled
turkey fillet**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

29

614 Kcal 18,33Gr 2,97 AGS 29,52 Prot 77,37 HC

Paella de verduras / Vegetable Paella**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

9

623 Kcal 26,90 Gr 10,24 AGS 25,76Prot 70,40HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 13**Magro de cerdo con tomate** / Lean
pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

16

23

497 Kcal 29,16 Gr 4,90 AGS 18,24Prot 42,75HC

Vichyssoise / Vichyssoise 2-13**Tortilla de patata** / Spanish omelette
3-13**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

30

687 Kcal 23,88 Gr 5,10 AGS 36,20Prot 64,43HC

**Lentejas eco con chorizo y
morcilla** / ECO Lentil stew with sausage 1T**Lacón a la gallega** / Smoked pork
Galician Style**Lechuga con remolacha** / Beet salad
13**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
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)
Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin
Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO

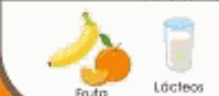


CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Lentejas eco con verduras** / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 12 **Sopa de verduras y arroz** / Vegetables soup 10

Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet 1-3-10T

Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 13

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

- 19 **Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with ham

Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

- 26 **Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon 13

Albóndigas de carne guisadas / 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.

- 6 **Espirales con tomate y pavo** / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika 4

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

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

- 13 **Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras** / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables

Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey 3

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4

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

- 20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

Filete de abadejo al limón / Pollock fillet with lemon 4

Lechuga con huevo / Egg salad 3-13

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

- 27 **Macarrones int primavera (con verduras)** / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T

Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

- 7 **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

- 14 **Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Bacalao a la bilbaína / Baked Cod 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 21 **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

- 28 **Alubias blancas en vinagreta** / White beans in vinaigrette 13

Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce 4

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

1

2

- 8 **Crema de espinacas** / Spinach cream 13

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

15

- 22 **Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

Merluza a la vasca / Mackerel in green sauce 1-3-4-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 29 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

- 9 **Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-6-13

Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

16

- 23 **Crema de puerros** / Leek cream 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

- 30 **Lentejas eco con chorizo y morcilla** / ECO Lentil stew with sausage 1T

Merluza a la andaluza / Battered Hake 1-4-8T-11T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5 527 Kcal 20,59 Gr 1,81 AGS 27,35 Prot 54,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO
 Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

12 543 Kcal 18,72 Gr 2,81 AGS 30,12 Prot 62,66 HC
Sopa de verduras y arroz /
 Vegetables soup 10
Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet
 1-3-10T
Puré de patata sin leche / Mashed
 potatoes without milk 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

19 524 Kcal 27,05 Gr 7,95 AGS 24,32 Prot 56,23 HC
Guisantes con jamón / Sauteed
 greenpeas with ham
Burgermeat a la plancha / Grilled
 burger meat 1-8
Patata panadera / Baked potatoes
 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

26 597 Kcal 30,27 Gr 8,09 AGS 20,87 Prot 56,84 HC
Menestra de verduras con bacón /
 Vegetable stew with bacon 13
Albóndigas de carne guisadas /
 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.

6 492 Kcal 12,43 Gr 1,67 AGS 30,89 Prot 64,66 HC
Espirales con tomate y pavo / Pasta
 with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza a la gallega / Baked Hake with
 garlic and paprika 4
Champiñón salteado / Sauteed
 mushroom

13 318 Kcal 15,30 Gr 1,36 AGS 15,51 Prot 24,06 HC
Brócoli salteado con patata /
 Sauteed broccoli with potato 13
Huevo revuelto con pavo /
 Scrambled eggs with turkey 3
Lechuga con caballa / lettuce with
 mackerel 4
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 520 Kcal 12,52 Gr 1,10 AGS 28,11 Prot 68,67 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Filete de abadejo al limón / Pollock
 fillet with lemon 4
Lechuga con huevo / Egg salad 3-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 528 Kcal 21,27 Gr 1,92 AGS 19,35 Prot 59,86 HC
**Macarrones int primavera (con
 verduras)** / Macaroni with vegetables
 1-3T-8T-10T-11T
Tortilla francesa con pavo / French
 omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad
 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

7 627 Kcal 21,01 Gr 1,98 AGS 34,60Prot 68,01 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

14 547 Kcal 13,87 Gr 1,58 AGS 34,05Prot 64,83 HC
Coditos con tomate / Codito pasta with
 tomato sauce 1-3T-8T-11T
Bacalao a la bilbaina / Baked Cod 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 627 Kcal 21,01 Gr 1,98 AGS 34,60Prot 68,01 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

28 312 Kcal 10,43 Gr 0,98 AGS 9,67Prot 45,72 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables 13
Palometa con tomate / Pomfret fish in
 tomato sauce 4
Berenjena salteada / Sauteed eggplant
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

1

2

8 475 Kcal 25,21Gr 1,94 AGS 25,66 Prot 28,89 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
 13
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce
 4
Lechuga con remolacha / Beet salad
 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15

22 596 Kcal 17,98Gr 2,22 AGS 32,78 Prot 68,65 HC
Fideuá mixta / Mixed Fideua
 1-3T-5-6-8T-11T-13
Merluza a la vasca / Mackerel in green
 sauce 1-3-4-8T-11T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

29 651 Kcal 20,50Gr 3,35 AGS 30,99 Prot 79,96 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 696 Kcal 23,39 Gr 6,95 AGS 28,03Prot 93,78HC
Patatas a la marinera / Potatoes with
 fish and squid 4-6-13
Magro de cerdo con tomate / Lean
 pork in tomato sauce
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

23 464 Kcal 22,65 Gr 1,62 AGS 16,64Prot 50,66HC
Crema de puerros / Leek cream 13
Tortilla de patata / Spanish omelette
 3-13
Calabacín salteado / Sauteed zucchini

30 724 Kcal 24,44 Gr 2,94 AGS 37,47Prot 70,44HC
**Lentejas eco con chorizo y
 morcilla** / ECO Lentil stew with sausage 1T

Merluza a la andaluza / Battered Hake
 1-4-8T-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad
 13
Gelatina y pan. / Jelly and bread 1

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de
alcoin
 Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGICOS
 1. Gluten
 2. Leche
 3. Huevo
 4. Pescado
 5. Crustáceo
 6. Molusco
 7. Cacahuete
 8. Soja
 9. Frutos de cáscara
 10. Apio
 11. Mostaza
 12. Sésamo
 13. Sulfitos
 14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 TRABAJADOR

07 RISA



15 FAMILIA

17 RECICLAJE

28 NUTRICION

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5

607 Kcal 14,28 Gr 1,96 AGS 48,88 Prot 62,66 HC

Lentejas eco con verduras / ECO
Lentils stew with vegetables 1T-13**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

12

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

454 Kcal 10,26 Gr 2,48 AGS 26,62 Prot 62,30 HC

Sopa de verduras y arroz / Vegetables soup 10**Filete de pollo en salsa** / Grilled chicken fillet**Puré de patata sin leche** / Mashed potatoes without milk 13

19

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

540 Kcal 27,14 Gr 7,95 AGS 24,48 Prot 59,98 HC

Guisantes con jamón / Sauteed greenpeas with ham**Burgermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

26

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

613 Kcal 30,36 Gr 8,09 AGS 21,03 Prot 60,59 HC

Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

26

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.

6

545 Kcal 12,92 Gr 2,15 AGS 28,43 Prot 79,47 HC

Macarrones con tomate y pavo sin gluten ni huevo / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free**Merluza a la gallega** / Baked Hake with garlic and paprika 4**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

13

600 Kcal 13,66 Gr 1,48 AGS 45,34 Prot 56,44 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables**Filete de pavo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet**Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

20

555 Kcal 10,89 Gr 1,04 AGS 27,13 Prot 81,32 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Filete de abadejo al limón** / Pollock fillet with lemon 4**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

27

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

654 Kcal 14,74 Gr 2,50 AGS 38,61 Prot 84,08 HC

Macarrones primavera sin gluten / Gluten free spring style macaroni**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

7

676 Kcal 21,26 Gr 1,94 AGS 34,49Prot 79,96 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

7

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

14

600 Kcal 14,36 Gr 2,06 AGS 31,58Prot 79,64 HC

Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free**Bacalao a la bilbaina** / Baked Cod 4**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

676 Kcal 21,26 Gr 1,94 AGS 34,49Prot 79,96 HC

Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13

7

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

28

367 Kcal 10,45 Gr 1,09 AGS 14,42Prot 51,15 HC

Alubias blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13**Palometa con tomate** / Pomfret fish in tomato sauce 4**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

8

520 Kcal 25,40Gr 1,94 AGS 26,68 Prot 38,84 HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

22

610 Kcal 16,49Gr 2,08 AGS 27,16 Prot 80,57 HC

Fideuá mixta sin gluten / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-13**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29

696 Kcal 20,70Gr 3,35 AGS 32,00 Prot 89,91 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13**Pollo asado** / Roasted chicken 10T**Lechuga con maíz** / Corn salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

2

9

735 Kcal 23,57 Gr 6,95 AGS 28,97Prot 102,18HC

Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13**Magro de cerdo con tomate** / Lean pork in tomato sauce**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel

16

23

479 Kcal 18,00 Gr 3,88 AGS 24,66Prot 49,34HC

Crema de puerros / Leek cream 13**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

30

719 Kcal 26,88 Gr 2,95 AGS 42,57Prot 56,55HC

Lentejas eco con chorizo y morcilla / ECO Lentil stew with sausage 1T**Merluza a la andaluza sin gluten ni huevo** / Battered Hake 4**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía. ¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIOAMBIENTE

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables **1T-13**
Tortilla francesa / French omelette **3**
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
12 **Sopa de verduras y arroz** / Vegetables soup **10**

Milanesa de pollo / Breaded chicken fillet **1-3-10T**
Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk **13**

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

19 **Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with ham
Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat **1-8**
Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**

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

26 **Menestra de verduras con bacón** / Vegetable stew with bacon **13**

Albóndigas de carne guisadas / 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.

6 **Espirales con tomate y pavo** / Pasta with turkey and tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Champi n salteado / Sauteed mushroom
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

13 **Alubias pintas estofadas con chorizo y verduras** / Pinto beans stewed with chorizo and vegetables
Huevo revuelto con pavo / Scrambled eggs with turkey **3**

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel **4**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
Lechuga con huevo / Egg salad **3-13**

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

27 **Macarrones int primavera (con verduras)** / Macaroni with vegetables **1-3T-8T-10T-11T**
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey **3**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

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

7 **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**

14 **Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce **1-3T-8T-11T**

Filete de ternera con tomate / Grilled beef fillet
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

21 **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**

28 **Alubias blancas en vinagreta** / White beans in vinaigrette **13**

Palometa con tomate / Pomfret fish in tomato sauce **4**
Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

1

2

8 **Crema de espinacas** / Spinach cream **13**
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

15

22 **Fideua de verduras** / Vegetable's Noodles Paella **1-3T-8T-11T**
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**

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

29 **Paella de verduras** / Vegetable Paella

Pollo asado / Roasted chicken **10T**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

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

9 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **13**
Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Gelatina y pan / Jelly and bread **1-8T-9T-12T**

16

23 **Crema de puerros** / Leek cream **13**

Tortilla de patata / Spanish omelette **3-13**
Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Gelatina y pan / Jelly and bread **1-8T-9T-12T**

30 **Lentejas eco con chorizo y morcilla** / ECO Lentil stew with sausage **1T**

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**

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

DÍA 12 SE CELEBRA LA JORNADA GASTRONÓMICA DE ARGENTINA



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de
alcoin
Atención nutricional 911 255 100
www.alcoin.es/losalmendrosrivas

ALÉRGENOS
1. Gluten
2. Leche
3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco
7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio
11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

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



EL PODER DE LOS FRUTOS SECOS



Almendras, nueces y avellanas son pequeños tesoros nutricionales. Ricos en grasas saludables, proteínas y minerales, te ayudan a mantenerte activo y con energía.
¡Un snack natural y delicioso!

¡A PEDALEAR!



Montar en bici fortalece los músculos, mejora la resistencia y cuida el planeta. Kilómetros divertidos :)



MAY

DÍAS ESPECIALES

01 **TRABAJADOR**

07 **RISA**



15 **FAMILIA**

17 **RECICLAJE**

28 **NUTRICION**

BUENOS HÁBITOS

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



¿Sabías qué...?

En MAYO de 1952 se instaló la primera turbina eólica en Europa. Los molinos de viento modernos que generan electricidad sin contaminar.

alcoin



MEDIO AMBIENTE