

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA

- 1 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12
701 Kcal 24,75 Gr 0,75 AGS 33,61 Prot 82,55 HC
- 8 **Menestra de verduras con pavo** / Vegetable stew with turkey 8-13
600 Kcal 26,82 Gr 7,07 AGS 22,38 Prot 67,56 HC
- Burgermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8
Patata asada / Baked potatoes 13
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12
701 Kcal 24,75 Gr 0,75 AGS 33,61 Prot 82,55 HC
- Espagueti int. con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4
Zanahoria baby / Sauteed baby carrot
- 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12
863 Kcal 33,28 Gr 5,31 AGS 28,14 Prot 110,68 HC
- Arroz a la Charcutera** / Rice with cold meat and vegetables 2-8
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12
606 Kcal 16,71 Gr 1,96 AGS 21,16 Prot 90,02 HC
- 29 **Arroz con tomate** / Rice with tomato
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12

- 2 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
782 Kcal 23,00 Gr 0,28 AGS 33,76 Prot 105,79 HC
- Bacalao orly** / Orly Cod 1-4
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
630 Kcal 21,26 Gr 0,30 AGS 16,04 Prot 93,28 HC
- 16 **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
480 Kcal 23,39 Gr 0,61 AGS 15,42 Prot 48,75 HC
- 23 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC
- 30 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Pescadilla empanada / Breaded hake 1-3-4-8T-12T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 3 **Arroz tres delicias** / Three Delights Fried Rice
617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01Prot 78,69 HC
- Tortilla de patata con calabacín** / Spanish omelette with zucchini 3
Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
682 Kcal 29,04 Gr 7,06 AGS 38,29Prot 65,17 HC
- 10 **Crema parmentier** / Parmentier cream 2-13
Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
458 Kcal 11,95 Gr 1,37 AGS 24,83Prot 63,41 HC
- 17 **Espinacas a la crema** / Gratin spinach 1-2
Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon
Patata panadera / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
604 Kcal 25,30 Gr 1,12 AGS 38,61Prot 73,96 HC
- 24 **Soto Ayam / Sopa de pollo** / 1-3-8T-11T
Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /
Nasi Putih / Arroz cocido /
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00Prot 89,82 HC
- 31 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
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

- 4 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
800 Kcal 29,57Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC
- 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
487 Kcal 20,47Gr 0,55 AGS 15,91 Prot 56,92 HC
- 11 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3-8
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
800 Kcal 29,57Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC
- 18 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
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
745 Kcal 93,25Gr 0,48 AGS 21,94 Prot 101,23 HC
- 25 **Garbanzos eco guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T
Croqueta casera de pollo / 1-11T
Tomate aliñado / Tomato in garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 5 **Macarrones int. con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8-11T
727 Kcal 24,17 Gr 3,59 AGS 41,23Prot 78,58HC
- Pescadilla con pimenton** / Baked Hake with garlic and paprika 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
777 Kcal 24,22 Gr 4,00 AGS 37,83Prot 95,01HC
- 12 **Coditos con tomate y chorizo** / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajo y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
572 Kcal 17,28 Gr 2,85 AGS 33,36Prot 70,86HC
- 19 **Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13
San Pedro al horno / Grilled Haddock 4
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
645 Kcal 17,92 Gr 4,76 AGS 37,00Prot 91,68HC
- 26 **Fideua de Verduras Sin gluten** / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T
Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA

<p>1</p> <p>8 574 Kcal 26,71 Gr 7,07 AGS 22,11 Prot 61,49 HC</p> <p>Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13</p> <p>Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8</p> <p>Patata asada / Baked potatoes 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>15 674 Kcal 24,64 Gr 0,75 AGS 33,34 Prot 76,48 HC</p> <p>Espagueti int. con tomate y pavo / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T</p> <p>Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4</p> <p>Zanahoria baby / Sauteed baby carrot</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>22 836 Kcal 33,17 Gr 5,31 AGS 27,87 Prot 104,61 HC</p> <p>Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables 2-8</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p>Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>29 669 Kcal 25,14 Gr 3,04 AGS 35,25 Prot 60,14 HC</p> <p>Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T</p> <p>Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style</p> <p>Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.</p>	<p>2</p> <p>727 Kcal 22,79 Gr 0,28 AGS 32,63 Prot 93,52 HC</p> <p>Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13</p> <p>Bacalao orly / Orly Cod 1-4</p> <p>Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>16 571 Kcal 23,52 Gr 0,42 AGS 27,07 Prot 58,33 HC</p> <p>Lentejas eco con jamón / Lentils stew with ham 1T</p> <p>Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3</p> <p>Lechuga con tomate / Tomato salad 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>23 644 Kcal 28,24 Gr 1,64 AGS 30,57 Prot 49,67 HC</p> <p>Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo</p> <p>Tortilla francesa / French omelette 3</p> <p>Lechuga con aceitunas / Olives salad 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>30 517 Kcal 22,60 Gr 1,24 AGS 23,82 Prot 47,46 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13</p> <p>Pescadilla empanada sin gluten / FS / Breaded hake Gluten free 3-4-8-14T</p> <p>Lechuga con remolacha / Beet salad 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p>	<p>3 561 Kcal 24,22 Gr 0,00 AGS 17,88Prot 66,42 HC</p> <p>Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice</p> <p>Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3</p> <p>Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>10 626 Kcal 28,83 Gr 7,06 AGS 37,16Prot 52,89 HC</p> <p>Crema parmentier / Parmentier cream 2-13</p> <p>Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3</p> <p>Patatas fritas / Fried potatoes 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>17 402 Kcal 11,74 Gr 1,37 AGS 23,70Prot 51,13 HC</p> <p>Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2</p> <p>Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon</p> <p>Patata panadera / Baked potatoes 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>24 549 Kcal 25,09 Gr 1,12 AGS 37,48Prot 61,68 HC</p> <p>Soto Ayam / Sopa de pollo / 1-3-8T-11T</p> <p>Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /</p> <p>Nasi Putih / Arroz cocido /</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>31 744 Kcal 29,36 Gr 3,17 AGS 38,87Prot 77,54 HC</p> <p>Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew</p> <p>Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.</p>	<p>4 744 Kcal 29,36Gr 3,17 AGS 38,87 Prot 77,54 HC</p> <p>Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew</p> <p>Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>11 552 Kcal 21,35Gr 0,71 AGS 29,04 Prot 57,76 HC</p> <p>Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13</p> <p>Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3-8</p> <p>Lechuga con tomate / Tomato salad 13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>18 744 Kcal 29,36Gr 3,17 AGS 38,87 Prot 77,54 HC</p> <p>Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew</p> <p>Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p> <p>25 690 Kcal 93,04Gr 0,48 AGS 20,81 Prot 88,96 HC</p> <p>Garbanzos eco guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T</p> <p>Croqueta casera de pollo / 1-11T</p> <p>Tomate aliñado / Tomato in garlic</p> <p>Fruta y pan. / Fruit and bread 1</p>	<p>5 689 Kcal 23,99 Gr 3,59 AGS 40,29Prot 70,18HC</p> <p>Macarrones int. con tomate y bacon / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8-11T</p> <p>Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4</p> <p>Lechuga con remolacha / Beet salad 13</p> <p>Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2</p> <p>739 Kcal 24,04 Gr 4,00 AGS 36,89Prot 86,61HC</p> <p>Coditos con tomate y chorizo / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4</p> <p>Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2</p> <p>534 Kcal 17,10 Gr 2,85 AGS 32,42Prot 62,46HC</p> <p>Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13</p> <p>San Pedro al horno / Grilled Haddock 4</p> <p>Pisto de verduras / Vegetable ratatouille</p> <p>Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2</p> <p>645 Kcal 17,92 Gr 4,76 AGS 37,00Prot 91,68HC</p> <p>Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T</p> <p>Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4</p> <p>Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas</p> <p>Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA

- | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T</p> <p>8 Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat</p> <p>Patata asada / Baked potatoes 13</p> <p>Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12</p> <p>15 Espagueti int. con tomate y pavo / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T</p> <p>Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4</p> <p>7 Zanahoria baby / Sauteed baby carrot</p> <p>Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12</p> <p>22 Arroz con tomate / Rice with tomato</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p>Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12</p> <p>29 Lentejas eco con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13</p> <p>Pavo en salsa / Turkey with sauce</p> <p>Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13</p> <p>Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12</p> | <p>2 Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13</p> <p>Bacalao orly / Orly Cod 1-4</p> <p>Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>16 Lentejas eco con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13</p> <p>Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3</p> <p>7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>23 Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13</p> <p>Tortilla francesa / French omelette 3</p> <p>Lechuga con aceitunas / Olives salad 13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>30 Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13</p> <p>Pescadilla empanada / Breaded hake 1-3-4-8T-12T</p> <p>Lechuga con remolacha / Beet salad 13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> | <p>3 Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T</p> <p>Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3</p> <p>Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>10 Crema parmentier / Parmentier cream 2-13</p> <p>Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3</p> <p>Patatas fritas / Fried potatoes 13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>17 Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2</p> <p>Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet</p> <p>Patata panadera / Baked potatoes 13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>24 Soto Ayam / Sopa de pollo / 1-3-8T-11T</p> <p>Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /</p> <p>Nasi Putih / Arroz cocido /</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>31 Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork</p> <p>Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> | <p>4 Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork</p> <p>Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>11 Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13</p> <p>Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3-8</p> <p>7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>18 Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T</p> <p>Compl. eco de cocido sin cerdo / Grilled stew without pork</p> <p>Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> <p>25 Garbanzos eco guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T</p> <p>Croqueta casera de pollo / 1-11T</p> <p>7 Tomate aliñado / Tomato in garlic</p> <p>Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T</p> | <p>5 Macarrones int. con tomate / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4</p> <p>Lechuga con remolacha / Beet salad 13</p> <p>Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p> <p>12 Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4</p> <p>Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T</p> <p>Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p> <p>19 Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13</p> <p>San Pedro al horno / Grilled Haddock 4</p> <p>Pisto de verduras / Vegetable ratatouille</p> <p>Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T</p> <p>26 Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T</p> <p>Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4</p> <p>Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas</p> <p>Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free 2</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

menú

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

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

Servicio de atención nutricional
 para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA
1
2
3
4
5
8
9
10
11
12
15
16
17
18
19
22
23
24
25
26
29
30
31
31

Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat
Patata asada / Baked potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

685 Kcal 25,38 Gr 1,46 AGS 29,04 Prot 82,96 HC

Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free 8

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

742 Kcal 29,94 Gr 4,50 AGS 29,86 Prot 86,43 HC

Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables 2-8

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

Berenjena rebozada s/gluten / Breaded eggplant gluten free 3

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

579 Kcal 17,16 Gr 2,10 AGS 19,95 Prot 82,75 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro.

Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Bacalao only Sin Gluten / Orly Cod gluten free 4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

574 Kcal 21,61 Gr 0,44 AGS 13,97 Prot 79,80 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

643 Kcal 28,80 Gr 1,78 AGS 29,63 Prot 48,47 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

516 Kcal 23,16 Gr 1,38 AGS 22,88 Prot 46,26 HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Pescadilla empanada sin gluten / FS / Breaded hake Gluten free 3-4-8-14T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

625 Kcal 29,39 Gr 7,20 AGS 36,22Prot 51,69 HC

Crema parmentier / Parmentier cream 2-13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

403 Kcal 12,43 Gr 1,51 AGS 22,60Prot 49,98 HC

Espinacas a la crema sin gluten / Gratin spinach gluten free 2

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

419 Kcal 17,78 Gr 1,06 AGS 22,01Prot 60,11 HC

Sopa de ave S/Gluten / Stew soup Gluten free

Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /

Nasi Putih / Arroz cocido /

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

728 Kcal 28,63 Gr 3,38 AGS 35,45Prot 77,94 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

551 Kcal 21,91Gr 0,85 AGS 28,10 Prot 56,56 HC

Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3-8

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

728 Kcal 28,63Gr 3,38 AGS 35,45 Prot 77,94 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

488 Kcal 15,41Gr 1,07 AGS 16,27 Prot 69,26 HC

Garbanzos eco guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T

Croquetas casera s/gluten de pollo / Gluten-free chicken croquettes 3-8-14T

Tomate aliñado / Tomato in garlic

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

Macarrones con tomate y bacon Sin Gluten / Macaroni with bacon and tomato sauce Gluten free 8

Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

745 Kcal 28,28 Gr 4,16 AGS 33,23Prot 80,92HC

Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4

Calabacín rebozado sin gluten / Breaded zucchini gluten free 3

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

533 Kcal 17,66 Gr 2,99 AGS 31,48Prot 61,26HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

San Pedro al horno / Grilled Haddock 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

645 Kcal 17,92 Gr 4,76 AGS 37,00Prot 91,68HC

Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA
1
8 585 Kcal 27,27 Gr 1,77 AGS 21,40 Prot 59,28 HC

Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat
Patata asada / Baked potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

15 685 Kcal 25,38 Gr 1,46 AGS 29,04 Prot 82,96 HC

Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free 8

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

7 **Zanahoria baby /** Sauteed baby carrot

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

22 742 Kcal 29,94 Gr 4,50 AGS 29,86 Prot 86,43 HC

Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables 2-8

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

Berenjena rebozada s/gluten / Breaded eggplant gluten free 3

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

29 579 Kcal 17,16 Gr 2,10 AGS 19,95 Prot 82,75 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro.

Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

2
9 729 Kcal 23,61 Gr 0,43 AGS 31,36 Prot 92,42 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Bacalao only Sin Gluten / Orly Cod gluten free 4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

16 574 Kcal 21,61 Gr 0,44 AGS 13,97 Prot 79,80 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

23 643 Kcal 28,80 Gr 1,78 AGS 29,63 Prot 48,47 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

30 516 Kcal 23,16 Gr 1,38 AGS 22,88 Prot 46,26 HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Pescadilla empanada sin gluten / FS / Breaded hake Gluten free 3-4-8-14T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

3
560 Kcal 24,78 Gr 0,14 AGS 16,94Prot 65,22 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

10 625 Kcal 29,39 Gr 7,20 AGS 36,22Prot 51,69 HC

Crema parmentier / Parmentier cream 2-13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

17 403 Kcal 12,43 Gr 1,51 AGS 22,60Prot 49,98 HC

Espinacas a la crema sin gluten / Gratin spinach gluten free 2

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

24 419 Kcal 17,78 Gr 1,06 AGS 22,01Prot 60,11 HC

Sopa de ave S/Gluten / Stew soup Gluten free

Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /

Nasi Putih / Arroz cocido /

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

31 728 Kcal 28,63 Gr 3,38 AGS 35,45Prot 77,94 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

4
728 Kcal 28,63Gr 3,38 AGS 35,45 Prot 77,94 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

11 551 Kcal 21,91Gr 0,85 AGS 28,10 Prot 56,56 HC

Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3-8

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

18 728 Kcal 28,63Gr 3,38 AGS 35,45 Prot 77,94 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

25 488 Kcal 15,41Gr 1,07 AGS 16,27 Prot 69,26 HC

Garbanzos eco guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T

Croquetas casera s/gluten de pollo / Gluten-free chicken croquettes 3-8-14T

7 **Tomate aliñado /** Tomato in garlic

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

5
700 Kcal 24,55 Gr 4,39 AGS 35,87Prot 76,84HC
Macarrones con tomate y bacon Sin Gluten / Macaroni with bacon and tomato sauce Gluten free 8

Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

12 745 Kcal 28,28 Gr 4,16 AGS 33,23Prot 80,92HC

Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4

Calabacín rebozado sin gluten / Breaded zucchini gluten free 3

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

19 533 Kcal 17,66 Gr 2,99 AGS 31,48Prot 61,26HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

San Pedro al horno / Grilled Haddock 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

26 645 Kcal 17,92 Gr 4,76 AGS 37,00Prot 91,68HC

Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA
1
2
3
4
5
8
9
10
11
12
15
16
17
18
19
22
23
24
25
26
29
30
31
Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8
Patata asada / Baked potatoes 13

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

712 Kcal 24,93 Gr 1,32 AGS 30,25 Prot 90,23 HC
Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten / Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free 8
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

7 Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

781 Kcal 30,36 Gr 4,71 AGS 29,96 Prot 93,92 HC
Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables 2-8

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

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

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

695 Kcal 25,25 Gr 3,04 AGS 35,52 Prot 66,22 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Bacalao orly / Orly Cod 1-4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

626 Kcal 15,92 Gr 0,44 AGS 42,71 Prot 69,50 HC
Lentejas eco con jamón / Lentils stew with ham 1T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

716 Kcal 26,20 Gr 3,25 AGS 35,55 Prot 62,94 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Lacón al horno / Grilled smoked pork

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

469 Kcal 13,01 Gr 0,40 AGS 23,51 Prot 56,96 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Pescadilla al horno / Baked Hake 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Pollo asado / Roast chicken

Champiñón al ajo / Sauteed mushroom with garlic

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

650 Kcal 26,88 Gr 6,90 AGS 34,64Prot 65,07 HC
Crema parmentier / Parmentier cream 2-13

Pollo en pepitoria sin huevo / Chicken in sauce without egg

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

458 Kcal 11,95 Gr 1,37 AGS 24,83Prot 63,41 HC
Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

475 Kcal 17,42 Gr 0,92 AGS 24,08Prot 73,58 HC
Sopa de ave S/ Gluten / Stew soup Gluten free

Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /

Nasi Putih / Arroz cocido /

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

784 Kcal 28,28 Gr 3,24 AGS 37,52Prot 91,42 HC
Sopa de cocido S/ Gluten / Stew soup Gluten free

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

Sopa de cocido S/ Gluten / Stew soup Gluten free

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

639 Kcal 19,24Gr 2,71 AGS 36,27 Prot 68,48 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13
Cinta de lomo fresca / Loin ribbon

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

784 Kcal 28,28Gr 3,24 AGS 37,52 Prot 91,42 HC
Sopa de cocido S/ Gluten / Stew soup Gluten free

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

745 Kcal 93,25Gr 0,48 AGS 21,94 Prot 101,23 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T

Croqueta casera de pollo / 1-11T

7 Tomate aliñado / Tomato in garlic

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

Macarrones con tomate y bacon Sin Gluten / Macaroni with bacon and tomato sauce Gluten free 8

Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

785 Kcal 24,52 Gr 4,48 AGS 34,35Prot 99,87HC
Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4

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

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

572 Kcal 17,28 Gr 2,85 AGS 33,36Prot 70,86HC
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

San Pedro al horno / Grilled Haddock 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

618 Kcal 15,82 Gr 4,62 AGS 34,50Prot 91,58HC
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Bacalao s.verde S/ Gluten y Huevo / Cod in green sauce gluten and egg free 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

 El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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





Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA
1
8 **559 Kcal 24,49 Gr 6,98 AGS 18,66 Prot 66,91 HC**
Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables **13**
Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat **1-8**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
15 **701 Kcal 24,75 Gr 0,75 AGS 33,61 Prot 82,55 HC**
 **Espagueti int. con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce **1-3T-8-11T**
Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce **4**
7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
22 **863 Kcal 33,28 Gr 5,31 AGS 28,14 Prot 110,68 HC**
Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables **2-8**
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**
Berenjena rebozada / Battered eggplant **1-2T-4T-5T-6T**
 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
29 **606 Kcal 16,71 Gr 1,96 AGS 21,16 Prot 90,02 HC**
Arroz con tomate / Rice with tomato

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad **13**
 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

2
9 **782 Kcal 23,00 Gr 0,28 AGS 33,76 Prot 105,79 HC**
Paella mixta / Mixed Paella **5-6-13**
Bacalao orly / Orly Cod **1-4**
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
16 **630 Kcal 21,26 Gr 0,30 AGS 16,04 Prot 93,28 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**
Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini **3**
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
23 **696 Kcal 22,94 Gr 1,38 AGS 33,55 Prot 77,24 HC**
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
30 **577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
Pescadilla empanada / Breaded hake **1-3-4-8T-12T**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
3
617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01 Prot 78,69 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini **3**
Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
10 **682 Kcal 29,04 Gr 7,06 AGS 38,29 Prot 65,17 HC**
Crema parmentier / Parmentier cream **2-13**
Pollo en pepitoria / Chicken in sauce **3**
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
17 **458 Kcal 11,95 Gr 1,37 AGS 24,83 Prot 63,41 HC**
Espinacas a la crema / Gratin spinach **1-2**
Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
24 **604 Kcal 25,30 Gr 1,12 AGS 38,61 Prot 73,96 HC**
Soto Ayam / Sopa de pollo / **1-3-8T-11T**
Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /

Nasi Putih / Arroz cocido /

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
31 **800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC**
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-11T**
 **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**
4
800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-11T**
 **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**
11 **607 Kcal 21,56 Gr 0,71 AGS 30,17 Prot 70,03 HC**
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid **6-13**
Tortilla francesa con york / French omelette with york ham **3-8**
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
18 **800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC**
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-11T**
 **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**
25 **745 Kcal 93,25 Gr 0,48 AGS 21,94 Prot 101,23 HC**
 **Garbanzos eco guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables **10T**
Croqueta casera de pollo / **1-11T**
7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
5
728 Kcal 19,91 Gr 3,59 AGS 43,03 Prot 92,06 HC
 **Macarrones int. con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce **1-3T-8-11T**
Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika **4**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
12 **777 Kcal 24,22 Gr 4,00 AGS 37,83 Prot 95,01 HC**
Coditos con tomate y chorizo / Codigo pasta with chorizo and tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley **4**
Calabacín rebozado / Breaded zucchini **1-2T-4T-5T-6T**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
19 **605 Kcal 14,18 Gr 2,84 AGS 33,89 Prot 86,22 HC**
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat **13**
San Pedro al horno / Grilled Haddock **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
26 **631 Kcal 16,60 Gr 4,79 AGS 31,14 Prot 89,68 HC**
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free **10T**
Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free **3-4**
Patata asada / Baked potatoes **13**
Helado y pan s/gluten / Ice cream and bread Gluten free **2**

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días




RGSEAA 26.12523/M

1
DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA
8 **600 Kcal 26,82 Gr 7,07 AGS 22,38 Prot 67,56 HC**
Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Patata asada / Baked potatoes 13

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

15 **701 Kcal 24,75 Gr 0,75 AGS 33,61 Prot 82,55 HC**
 **Espagueti int. con tomate y pavo** / Spagueti with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

22 **863 Kcal 33,28 Gr 5,31 AGS 28,14 Prot 110,68 HC**
Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables 2-8

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

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

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

29 **606 Kcal 16,71 Gr 1,96 AGS 21,16 Prot 90,02 HC**
Arroz con tomate / Rice with tomato

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

2
9 **782 Kcal 23,00 Gr 0,28 AGS 33,76 Prot 105,79 HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Bacalao orly / Orly Cod 1-4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

16 **630 Kcal 21,26 Gr 0,30 AGS 16,04 Prot 93,28 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

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

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

23 **700 Kcal 28,45 Gr 1,64 AGS 31,70 Prot 61,94 HC**
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

30 **577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Pescadilla empanada / Breaded hake 1-3-4-8T-12T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

3
617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01 Prot 78,69 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

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

10 **682 Kcal 29,04 Gr 7,06 AGS 38,29 Prot 65,17 HC**
Crema parmentier / Parmentier cream 2-13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

17 **458 Kcal 11,95 Gr 1,37 AGS 24,83 Prot 63,41 HC**
Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

24 **604 Kcal 25,30 Gr 1,12 AGS 38,61 Prot 73,96 HC**
Soto Ayam / Sopa de pollo / 1-3-8T-11T

Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /

Nasi Putih / Arroz cocido /

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

31 **800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

 **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

4
800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

 **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

11 **607 Kcal 21,56 Gr 0,71 AGS 30,17 Prot 70,03 HC**
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3-8

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

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

18 **800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

 **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

25 **745 Kcal 93,25 Gr 0,48 AGS 21,94 Prot 101,23 HC**
 **Garbanzos eco guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T

Croqueta casera de pollo / 1-11T

7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

5
727 Kcal 24,17 Gr 3,59 AGS 41,23 Prot 78,58 HC
 **Macarrones int. con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8-11T

Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

12 **777 Kcal 24,22 Gr 4,00 AGS 37,83 Prot 95,01 HC**
Coditos con tomate y chorizo / Codigo pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4

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

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

19 **572 Kcal 17,28 Gr 2,85 AGS 33,36 Prot 70,86 HC**
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

San Pedro al horno / Grilled Haddock 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

26 **645 Kcal 17,92 Gr 4,76 AGS 37,00 Prot 91,68 HC**
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA
1
2
3
4
5
8
9
10
11
12
15
16
17
7
22
22
23
29
30
31
Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8
Patata asada / Baked potatoes 13

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

701 Kcal 24,75 Gr 0,75 AGS 33,61 Prot 82,55 HC
Espagueti int. con tomate y pavo / Spagueti with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot 13

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

630 Kcal 16,64 Gr 0,95 AGS 28,08 Prot 94,79 HC
Arroz con tomate / Rice with tomato 13

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

Berenjena rebosada casera / Breaded eggplant 1-3

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

695 Kcal 25,25 Gr 3,04 AGS 35,52 Prot 66,22 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style 13

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Bacalao orly / Orly Cod 1-4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

627 Kcal 23,73 Gr 0,42 AGS 28,20 Prot 70,60 HC
Lentejas eco con jamón / Lentils stew with ham 1T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

700 Kcal 28,45 Gr 1,64 AGS 31,70 Prot 61,94 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo 13

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Pescadilla empanada / Breaded hake 1-3-4-8T-12T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro.

Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic 13

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

565 Kcal 17,58 Gr 0,72 AGS 37,07Prot 62,96 HC
Crema parmentier sin leche / Parmentier cream without milk 13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

17 464 Kcal 12,10 Gr 0,99 AGS 24,83Prot 63,64 HC
Espinacas a la crema sin leche / Gratin spinach without milk 1-8

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon 13

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

24 604 Kcal 25,30 Gr 1,12 AGS 38,61Prot 73,96 HC
Soto Ayam / Sopa de pollo / 1-3-8T-11T

Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras / 13

Nasi Putih / Arroz cocido / 13

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

31 800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew 13

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

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

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

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew 13

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

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

11 607 Kcal 21,56Gr0,71 AGS 30,17 Prot 70,03 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3-8

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

18 800 Kcal 29,57Gr3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew 13

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

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

25 745 Kcal 93,25Gr0,48 AGS 21,94 Prot 101,23 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T

Croqueta casera de pollo / 1-11T

7 Tomate aliñado / Tomato in garlic 13

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

Macarrones int. con tomate y bacon / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8-11T

Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

12 663 Kcal 22,01 Gr 2,21 AGS 39,10Prot 67,77HC
Coditos con tomate y chorizo / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4

Calabacín rebosado casero / Breaded zucchini 1-3

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

19 506 Kcal 16,82 Gr 1,77 AGS 33,70Prot 53,02HC
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

San Pedro al horno / Grilled Haddock 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille 13

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

26 666 Kcal 14,57 Gr 1,54 AGS 36,23Prot 105,10HC
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas 13

Gelatina y pan s/gluten / Jelly and bread gluten free 13

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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

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

Servicio de atención nutricional
 para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

1
DÍA 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDONESIA
8
600 Kcal 26,82 Gr 7,07 AGS 22,38 Prot 67,56 HC
Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 8-13

Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Patata asada / Baked potatoes 13

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

15
701 Kcal 24,75 Gr 0,75 AGS 33,61 Prot 82,55 HC
Espagueti int. con tomate y pavo / Spagueti with turkey and tomato sauce 1-3T-8-11T

Salmón en salsa / Dab Flounder in sauce 4

7
Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

22
845 Kcal 32,66 Gr 5,31 AGS 26,76 Prot 108,32 HC
Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables 2-8

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

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

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

29
695 Kcal 25,25 Gr 3,04 AGS 35,52 Prot 66,22 HC

Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

2
9
782 Kcal 23,00 Gr 0,28 AGS 33,76 Prot 105,79 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Bacalao orly / Orly Cod 1-4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

16
639 Kcal 24,01 Gr 0,50 AGS 28,50 Prot 72,60 HC

Lentejas eco con jamón / Lentils stew with ham 1T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

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

23
700 Kcal 28,45 Gr 1,64 AGS 31,70 Prot 61,94 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

30
577 Kcal 22,21 Gr 0,95 AGS 25,33 Prot 62,09 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Pescadilla empanada / Breaded hake 1-3-4-8T-12T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

3
617 Kcal 24,43 Gr 0,00 AGS 19,01Prot 78,69 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

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

10
682 Kcal 29,04 Gr 7,06 AGS 38,29Prot 65,17 HC
Crema parmentier / Parmentier cream 2-13

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

17
458 Kcal 11,95 Gr 1,37 AGS 24,83Prot 63,41 HC
Espinacas a la crema / Gratin spinach 1-2

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

24
604 Kcal 25,30 Gr 1,12 AGS 38,61Prot 73,96 HC
Soto Ayam / Sopa de pollo / 1-3-8T-11T

Sapi Kari Hijau / Ternera al curry con verduras /

Nasi Putih / Arroz cocido /

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

31
800 Kcal 29,57 Gr 3,17 AGS 40,00Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

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

4
800 Kcal 29,57Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

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

11
620 Kcal 21,84Gr 0,79 AGS 30,47 Prot 72,03 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3-8

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

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

18
800 Kcal 29,57Gr 3,17 AGS 40,00 Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

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

25
776 Kcal 93,95Gr 0,53 AGS 22,06 Prot 100,35 HC

Garbanzos eco guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T

Croqueta casera de pollo / 1-11T

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

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

5
727 Kcal 24,17 Gr 3,59 AGS 41,23Prot 78,58HC
Macarrones int. con tomate y bacon / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8-11T

Pescadilla con pimenton / Baked Hake with garlic and paprika 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

12
777 Kcal 24,22 Gr 4,00 AGS 37,83Prot 95,01HC
Coditos con tomate y chorizo / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4

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

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

19
438 Kcal 13,67 Gr 1,45 AGS 26,83Prot 51,99HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

San Pedro al horno / Grilled Haddock 4

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

26
645 Kcal 17,92 Gr 4,76 AGS 37,00Prot 91,68HC
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

Bacalao en salsa verde Sin Gluten / Pollock in green sauce gluten free 3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

El día 26 celebramos el **DÍA NACIONAL SIN GLUTEN** con un menú exento de gluten para todos nuestros alumnos.

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M