

LUNES / MONDAY

- 2 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

- 9 660 Kcal 24,67 Gr 2,98 AGS 13,75 Prot 89,96 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4

Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 16 543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 663 Kcal 25,13 Gr 1,87 AGS 28,82 Prot 74,61 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 10 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

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

- 17 468 Kcal 23,30 Gr 1,61 AGS 15,12 Prot 47,22 HC
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 661 Kcal 27,09 Gr 2,98 AGS 20,63 Prot 76,19 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 555 Kcal 7,77 Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 644 Kcal 21,10 Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19 517 Kcal 16,89 Gr 2,74 AGS 22,65 Prot 65,44 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13

Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-5T-6T-10T

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 808 Kcal 44,77 Gr 11,32 AGS 26,50 Prot 71,77 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 595 Kcal 24,38 Gr 6,83 AGS 15,83 Prot 76,26 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5

Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T

Patatas chip / Chips

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

- 20 936 Kcal 38,40 Gr 5,44 AGS 24,80 Prot 122,38 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T

Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
9 660 Kcal 24,67 Gr 2,98 AGS 13,75 Prot 89,96 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4

Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
16 543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 663 Kcal 25,13 Gr 1,87 AGS 28,82 Prot 74,61 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
10 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
17 591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 661 Kcal 27,09 Gr 2,98 AGS 20,63 Prot 76,19 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 555 Kcal 7,77 Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 644 Kcal 21,10 Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19 517 Kcal 16,89 Gr 2,74 AGS 22,65 Prot 65,44 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-5T-6T-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 808 Kcal 44,77 Gr 11,32 AGS 26,50 Prot 71,77 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 595 Kcal 24,38 Gr 6,83 AGS 15,83 Prot 76,26 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

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

- 20 936 Kcal 38,40 Gr 5,44 AGS 24,80 Prot 122,38 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2** 628 Kcal 35,64 Gr 7,47 AGS 27,57 Prot 50,49 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
9 656 Kcal 24,59 Gr 2,99 AGS 13,95 Prot 88,61 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4

Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
16 539 Kcal 15,64 Gr 1,87 AGS 28,79 Prot 62,81 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

MARTES / TUESDAY

- 3** 659 Kcal 25,06 Gr 1,88 AGS 29,03 Prot 73,26 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
10 701 Kcal 33,86 Gr 1,21 AGS 31,64 Prot 57,56 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
17 587 Kcal 23,72 Gr 1,80 AGS 26,18 Prot 63,79 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 657 Kcal 27,02 Gr 2,99 AGS 20,83Prot 74,84 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
11 508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06Prot 51,11 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
18 701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36Prot 70,20 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 5** 552 Kcal 7,70Gr 0,95 AGS 30,08 Prot 88,94 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
12 640 Kcal 21,03Gr 1,99 AGS 34,96 Prot 70,41 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
19 513 Kcal 16,82Gr 2,74 AGS 22,86 Prot 64,09 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-5T-6T-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 6** 811 Kcal 44,71 Gr 11,33 AGS 26,78Prot 71,97HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
13 598 Kcal 24,32 Gr 6,83 AGS 16,11Prot 76,46HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
20 939 Kcal 38,34 Gr 5,45 AGS 25,08Prot 122,58HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

Natillas y pan. / Custard and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
 Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

2 553 Kcal 24,30 Gr 2,35 AGS 28,29 Prot 55,84 HC

Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13**Pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1-3**Patata cuadro** / Fried potatoes 13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

9

660 Kcal 24,67 Gr 2,98 AGS 13,75 Prot 89,96 HC

Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg

1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

16

543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC

Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T**Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

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

Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.

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

MARTES / TUESDAY

3 641 Kcal 23,54 Gr 1,76 AGS 27,03 Prot 74,25 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T**Salmón al horno** / Baked salmon 4**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

10

594 Kcal 11,18 Gr 1,46 AGS 50,18 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 caballa** / lettuce with mackerel 4-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

17

591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC

Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

4 661 Kcal 27,09 Gr 2,98 AGS 20,63 Prot 76,19 HC

Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg

1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T**Crema de verduras** / Vegetable cream 13**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13**Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.

Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda

JUEVES / THURSDAY

5 555 Kcal 7,77 Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC

Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13**Bacalao a la gallega** / Baked Cod with garlic and paprika 4**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

12 281 Kcal 5,18 Gr 0,34 AGS 15,76 Prot 47,09 HC

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

19 502 Kcal 15,79 Gr 2,32 AGS 21,48 Prot 65,44 HC

Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables 13**Albóndigas de pescado en salsa** / Hake with vegetables an tomato sauce

1-2T-3T-4-5T-6T-10T

Patata al horno / Baked potatoes 13**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

6 699 Kcal 32,38 Gr 6,37 AGS 28,64 Prot 69,62 HC

Crema de calabacín / Zucchini cream 13**Filete de pollo en salsa** / Grilled chicken fillet**Patatas fritas** / Fried potatoes**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

13 839 Kcal 33,08 Gr 11,45 AGS 20,56 Prot 113,17 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce**Pizza cuatro quesos** / Cheese Pizza 1-2-4T-8-11T**Patatas chip** / Chips**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

20 936 Kcal 38,40 Gr 5,44 AGS 24,80 Prot 122,38 HC

Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T**Nuggets de pollo** / Chicken nuggets 1-8**Patatas chip** / Chips**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12TMenú 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)

¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
9 660 Kcal 24,67 Gr 2,98 AGS 13,75 Prot 89,96 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4

- Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
16 543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 663 Kcal 25,13 Gr 1,87 AGS 28,82 Prot 74,61 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
10 489 Kcal 31,07 Gr 0,87 AGS 16,65 Prot 26,70 HC
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato 13

- Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
17 591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 572 Kcal 28,77 Gr 3,60 AGS 11,26 Prot 60,60 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 13
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

- Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T

- Patatas fritas** / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 555 Kcal 7,77 Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 367 Kcal 9,71 Gr 1,30 AGS 18,77 Prot 47,00 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

- 19 517 Kcal 16,89 Gr 2,74 AGS 22,65 Prot 65,44 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-5T-6T-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 808 Kcal 44,77 Gr 11,32 AGS 26,50 Prot 71,77 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 595 Kcal 24,38 Gr 6,83 AGS 15,83 Prot 76,26 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T

- Patatas chip** / Chips

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

- 20 936 Kcal 38,40 Gr 5,44 AGS 24,80 Prot 122,38 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

- Patatas chip** / Chips

- Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2** 525 Kcal 28,33 Gr 7,27 AGS 24,41 Prot 43,79 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** 543 Kcal 23,11 Gr 1,93 AGS 15,41 Prot 66,91 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
- Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 16** 542 Kcal 16,54 Gr 2,52 AGS 23,85 Prot 68,07 HC
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

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

MARTES / TUESDAY

- 3** 650 Kcal 25,96 Gr 1,87 AGS 27,57 Prot 70,66 HC
Arroz milanesea / Milanese Rice 2
- Salmón al horno** / Baked salmon 4
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10** 476 Kcal 31,90 Gr 0,87 AGS 15,39 Prot 22,75 HC
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato 13
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 17** 578 Kcal 24,62 Gr 1,79 AGS 24,72 Prot 61,19 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 544 Kcal 25,54 Gr 1,93 AGS 22,29Prot 53,14 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 11** 499 Kcal 20,91 Gr 2,52 AGS 27,60Prot 48,51 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Merluza a la bilbaina** / Baked Hake 4
- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 18** 692 Kcal 33,88 Gr 3,41 AGS 28,90Prot 67,60 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
- Pollo asado** / Roasted chicken 10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

- 5** 638 Kcal 10,32Gr 1,58 AGS 28,96 Prot 106,15 HC
Ensalada de pasta sin gluten / Pasta salad w/o gluten or egg 3-13
- Bacalao a la gallega** / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 12** 634 Kcal 21,99Gr 1,94 AGS 32,38 Prot 69,81 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup 10T-13
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 19** 418 Kcal 12,50Gr 1,88 AGS 25,33 Prot 47,85 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 6** 802 Kcal 45,61 Gr 11,32 AGS 25,32Prot 69,37HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
- Magro de cerdo en salsa** / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes
- Helado y pan sin gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2
- 13** 725 Kcal 21,73 Gr 3,93 AGS 12,45Prot 119,94HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Pizza de jamón sin gluten ni leche / Ham Pizza Gluten free 7T-11T-12T
Patatas chip / Chips
- Helado y pan sin gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2
- 20** 902 Kcal 46,76 Gr 3,59 AGS 22,27Prot 97,88HC
Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo / Bolognese macaroni gluten free
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13
Patatas chip / Chips
- Natillas y pan sin gluten** / Custard and bread Gluten free 2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

2 525 Kcal 28,33 Gr 7,27 AGS 24,41 Prot 43,79 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce **13**

Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet

Patata cuadro / Fried potatoes **13**

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

9 543 Kcal 23,11 Gr 1,93 AGS 15,41 Prot 66,91 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish **4**

Huevo revuelto / Scrambled eggs **3**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

16 542 Kcal 16,54 Gr 2,52 AGS 23,85 Prot 68,07 HC
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

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

MARTES / TUESDAY

3 650 Kcal 25,96 Gr 1,87 AGS 27,57 Prot 70,66 HC
Arroz milanese / Milanese Rice **2**

Salmón al horno / Baked salmon **4**

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

10 476 Kcal 31,90 Gr 0,87 AGS 15,39 Prot 22,75 HC
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato **13**

Salchichas frescas / Sausages in sauce **13**

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel **4-13**

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

17 578 Kcal 24,62 Gr 1,79 AGS 24,72 Prot 61,19 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables **13**

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

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

4 455 Kcal 27,22 Gr 2,55 AGS 12,92Prot 37,55 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables **13**

Huevo revuelto / Scrambled eggs **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

11 499 Kcal 20,91 Gr 2,52 AGS 27,60Prot 48,51 HC
Crema de verduras / Vegetable cream **13**

Merluza a la bilbaina / Baked Hake **4**

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

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

18 692 Kcal 33,88 Gr 3,41 AGS 28,90Prot 67,60 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream **10T-13**

Pollo asado / Roasted chicken **10T**

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

5 638 Kcal 10,32Gr 1,58 AGS 28,96 Prot 106,15 HC
Ensalada de pasta sin gluten / Pasta salad w/o gluten or egg **3-13**

Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika **4**

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

12 302 Kcal 8,59Gr 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

19 418 Kcal 12,50Gr 1,88 AGS 25,33 Prot 47,85 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon **13**

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

Patata al horno / Baked potatoes **13**

Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

6 802 Kcal 45,61 Gr 11,32 AGS 25,32Prot 69,37HC
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

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

13 725 Kcal 21,73 Gr 3,93 AGS 12,45Prot 119,94HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice **3-5**

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

Patatas chip / Chips

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

20 902 Kcal 46,76 Gr 3,59 AGS 22,27Prot 97,88HC
Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo / Bolognese macaroni gluten free

Salchichas frescas / Sausages in sauce **13**

Patatas chip / Chips

Natillas y pan sin gluten / Custard and bread Gluten free **2**

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 **525 Kcal 28,33 Gr 7,27 AGS 24,41 Prot 43,79 HC**
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce **13**
Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9 **543 Kcal 23,11 Gr 1,93 AGS 15,41 Prot 66,91 HC**
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish **4**
- Huevo revuelto** / Scrambled eggs **3**
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 16 **542 Kcal 16,54 Gr 2,52 AGS 23,85 Prot 68,07 HC**
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

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

MARTES / TUESDAY

- 3 **628 Kcal 24,37 Gr 1,76 AGS 25,78 Prot 70,30 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables **10T**
- Salmón al horno** / Baked salmon **4**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10 **476 Kcal 31,90 Gr 0,87 AGS 15,39 Prot 22,75 HC**
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli with potato **13**
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel **4-13**
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 17 **578 Kcal 24,62 Gr 1,79 AGS 24,72 Prot 61,19 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables **13**
- Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 **544 Kcal 25,54 Gr 1,93 AGS 22,29Prot 53,14 HC**
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables **10T-13**
Huevo revuelto / Scrambled eggs **3**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 11 **499 Kcal 20,91 Gr 2,52 AGS 27,60Prot 48,51 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
- Merluza a la bilbaina** / Baked Hake **4**
- Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 18 **692 Kcal 33,88 Gr 3,41 AGS 28,90Prot 67,60 HC**
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream **10T-13**
- Pollo asado** / Roasted chicken **10T**
- Patatas fritas** / Fried potatoes
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

- 5 **638 Kcal 10,32Gr 1,58 AGS 28,96 Prot 106,15 HC**
Ensalada de pasta sin gluten / Pasta salad w/o gluten or egg **3-13**
- Bacalao a la gallega** / Baked Cod with garlic and paprika **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free
- 12 **634 Kcal 21,99Gr 1,94 AGS 32,38 Prot 69,81 HC**
Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup **10T-13**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan sin gluten / Fruit and bread gluten free
- 19 **418 Kcal 12,50Gr 1,88 AGS 25,33 Prot 47,85 HC**
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon **13**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan sin gluten** / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 6 **825 Kcal 42,44 Gr 8,03 AGS 24,47Prot 83,29HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
- Magro de cerdo en salsa** / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes
- Gelatina y pan sin gluten** / Jelly and bread gluten free
- 13 **748 Kcal 18,56 Gr 0,64 AGS 11,59Prot 133,86HC**
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice **3-5**
Pizza de jamón sin gluten ni leche / Ham Pizza Gluten free **7T-11T-12T**
Patatas chip / Chips
- Gelatina y pan sin gluten** / Jelly and bread gluten free
- 20 **891 Kcal 44,58 Gr 1,79 AGS 20,24Prot 101,88HC**
Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo / Bolognese macaroni gluten free
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**
Patatas chip / Chips
- Gelatina y pan sin gluten** / Jelly and bread gluten free

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía. Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 538 Kcal 27,50 Gr 7,27 AGS 25,67 Prot 47,74 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet
Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

- 9 575 Kcal 17,64 Gr 2,84 AGS 26,61 Prot 71,40 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Filete de pollo con ajito y perejil / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 16 555 Kcal 15,72 Gr 2,52 AGS 25,11 Prot 72,02 HC
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 663 Kcal 25,13 Gr 1,87 AGS 28,82 Prot 74,61 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 10 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

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

- 17 541 Kcal 15,14 Gr 2,48 AGS 38,92 Prot 55,42 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13

Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 601 Kcal 22,89 Gr 4,13 AGS 30,80 Prot 56,39 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 5 631 Kcal 7,91 Gr 1,47 AGS 28,34 Prot 110,02 HC
Ensalada de pasta sin gluten ni huevo / Pasta salad w/o gluten or egg 13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 647 Kcal 21,16 Gr 1,94 AGS 33,63 Prot 73,76 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

- 19 431 Kcal 11,67 Gr 1,88 AGS 26,58 Prot 51,80 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13

Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 6 808 Kcal 44,77 Gr 11,32 AGS 26,50 Prot 71,77 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T
13 766 Kcal 25,38 Gr 6,95 AGS 18,56 Prot 115,17 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

- Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T
20 944 Kcal 38,70 Gr 5,92 AGS 21,32 Prot 127,24 HC
Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo / Bolognese macaroni gluten free

Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8
Patatas chip / Chips

Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEBAMOS

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

¡A NADAR! 🏊‍♂️



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



LUNES / MONDAY

- 2** 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- 9** 650 Kcal 23,68 Gr 2,85 AGS 13,03 Prot 90,25 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- 16** 572 Kcal 16,14 Gr 1,90 AGS 34,18 Prot 64,69 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Filete de pavo con ajo y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3** 641 Kcal 23,54 Gr 1,76 AGS 27,03 Prot 74,25 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- 10** 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 17** 541 Kcal 15,14 Gr 2,48 AGS 38,92 Prot 55,42 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 661 Kcal 27,09 Gr 2,98 AGS 20,63 Prot 76,19 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11** 481 Kcal 20,37 Gr 2,61 AGS 19,81 Prot 53,27 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 18** 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 5** 555 Kcal 7,77 Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 12** 644 Kcal 21,10 Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19** 400 Kcal 14,29 Gr 3,04 AGS 26,18 Prot 40,92 HC
Verduras salteadas / Sauteed vegetables
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 6** 808 Kcal 44,77 Gr 11,32 AGS 26,50 Prot 71,77 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- 13** 766 Kcal 25,38 Gr 6,95 AGS 18,56 Prot 115,17 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

- 20** 936 Kcal 38,40 Gr 5,44 AGS 24,80 Prot 122,38 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8
Patatas chip / Chips
Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
 Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 534 Kcal 27,43 Gr 7,28 AGS 25,87 Prot 46,39 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- 9 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
571 Kcal 17,57 Gr 2,85 AGS 26,81 Prot 70,05 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Filete de pollo con ajito y perejil / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- 16 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
551 Kcal 15,64 Gr 2,53 AGS 25,31 Prot 70,67 HC
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

MARTES / TUESDAY

- 3 659 Kcal 25,06 Gr 1,88 AGS 29,03 Prot 73,26 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
701 Kcal 33,86 Gr 1,21 AGS 31,64 Prot 57,56 HC
10 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
537 Kcal 15,07 Gr 2,48 AGS 39,12 Prot 54,07 HC
17 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 597 Kcal 22,82 Gr 4,14 AGS 31,00 Prot 55,04 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06 Prot 51,11 HC
11 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36 Prot 70,20 HC
18 **Crema reina (puerro y zanahoria)** / Vegetables cream 10T-13

- Pollo asado** / Roasted chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

JUEVES / THURSDAY

- 5 627 Kcal 7,84 Gr 1,48 AGS 28,55 Prot 108,67 HC
Ensalada de pasta sin gluten ni huevo / Pasta salad w/o gluten or egg 13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
643 Kcal 21,09 Gr 1,95 AGS 33,84 Prot 72,41 HC
12 **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
427 Kcal 11,60 Gr 1,88 AGS 26,79 Prot 50,45 HC
19 **Panaché de verduras con bacón** / Stewed mixed vegetables with bacon 13

- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 6 811 Kcal 44,71 Gr 11,33 AGS 26,78 Prot 71,97 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
769 Kcal 25,32 Gr 6,95 AGS 18,84 Prot 115,37 HC
13 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

- Pizza de jamón y queso** / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
947 Kcal 38,64 Gr 5,93 AGS 21,60 Prot 127,44 HC
20 **Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo** / Bolognese macaroni gluten free

- Nuggets de pollo** / Chicken nuggets 1-8
Patatas chip / Chips
Natillas y pan. / Custard and bread 1-2

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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 534 Kcal 27,43 Gr 7,28 AGS 25,87 Prot 46,39 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- 9 Fruta y pan. / Fruit and bread 1
571 Kcal 17,57 Gr 2,85 AGS 26,81 Prot 70,05 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Filete de pollo con ajito y perejil / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- 16 Fruta y pan. / Fruit and bread 1
551 Kcal 15,64 Gr 2,53 AGS 25,31 Prot 70,67 HC
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

MARTES / TUESDAY

- 3 659 Kcal 25,06 Gr 1,88 AGS 29,03 Prot 73,26 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2

Salmón al horno / Baked salmon 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- 10 Fruta y pan. / Fruit and bread 1
701 Kcal 33,86 Gr 1,21 AGS 31,64 Prot 57,56 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- 17 Fruta y pan. / Fruit and bread 1
537 Kcal 15,07 Gr 2,48 AGS 39,12 Prot 54,07 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13

Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 597 Kcal 22,82 Gr 4,14 AGS 31,00Prot 55,04 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

- 11 Fruta y pan. / Fruit and bread 1
508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06Prot 51,11 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36Prot 70,20 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

- Pollo asado** / Roasted chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 5 627 Kcal 7,84Gr 1,48 AGS 28,55 Prot 108,67 HC
Ensalada de pasta sin gluten ni huevo / Pasta salad w/o gluten or egg 13

Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

- 12 Fruta y pan. / Fruit and bread 1
643 Kcal 21,09Gr 1,95 AGS 33,84 Prot 72,41 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
427 Kcal 11,60Gr 1,88 AGS 26,79 Prot 50,45 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13

- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda

VIERNES / FRIDAY

- 6 811 Kcal 44,71 Gr 11,33 AGS 26,78Prot 71,97HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
769 Kcal 25,32 Gr 6,95 AGS 18,84Prot 115,37HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

- Pizza de jamón y queso** / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
947 Kcal 38,64 Gr 5,93 AGS 21,60Prot 127,44HC
Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo / Bolognese macaroni gluten free

- Nuggets de pollo** / Chicken nuggets 1-8
Patatas chip / Chips
Natillas y pan. / Custard and bread 1-2



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

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

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 16 543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 641 Kcal 23,54 Gr 1,76 AGS 27,03 Prot 74,25 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 10 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

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

- 17 591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 557 Kcal 24,71 Gr 1,93 AGS 23,55 Prot 57,09 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 555 Kcal 7,77 Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13

Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 644 Kcal 21,10 Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19 431 Kcal 11,67 Gr 1,88 AGS 26,58 Prot 51,80 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13

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

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 805 Kcal 41,08 Gr 8,03 AGS 25,38 Prot 80,69 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 728 Kcal 17,20 Gr 0,64 AGS 12,50 Prot 131,26 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5

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

Patatas chip / Chips

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

- 20 900 Kcal 35,70 Gr 3,64 AGS 22,50 Prot 121,38 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T

Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

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

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 16 543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 641 Kcal 23,54 Gr 1,76 AGS 27,03 Prot 74,25 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 10 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

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

- 17 591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 557 Kcal 24,71 Gr 1,93 AGS 23,55Prot 57,09 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 555 Kcal 7,77Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13

Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 644 Kcal 21,10Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19 356 Kcal 10,31Gr 1,41 AGS 22,12 Prot 42,23 HC
Verduras salteadas / Sauteed vegetables

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

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 805 Kcal 41,08 Gr 8,03 AGS 25,38Prot 80,69HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 728 Kcal 17,20 Gr 0,64 AGS 12,50Prot 131,26HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5

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

Patatas chip / Chips

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

- 20 900 Kcal 35,70 Gr 3,64 AGS 22,50Prot 121,38HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T

Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 **642 Kcal 36,43 Gr 7,71 AGS 26,35 Prot 51,46 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream
13
Escalopines de cerdo empanados
 / Breaded pork fillet **1-3**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**

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

- 9 **552 Kcal 22,21 Gr 1,94 AGS 16,87 Prot 69,51 HC**
Arroz caldoso con pescado / Soup
 rice with fish **4**
Huevo revuelto / Scrambled eggs **3**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

- 16 **551 Kcal 15,64 Gr 2,53 AGS 25,31 Prot 70,67 HC**
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce
 Gluten and egg free

Merluza con ajito y perejil / Baked
 hake with garlic and parsley **4-10T**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 **639 Kcal 23,47 Gr 1,76 AGS 27,04 Prot 73,50 HC**
Arroz con verduras / Rice with
 vegetables **10T**
Salmón al horno / Baked salmon **4**

Lechuga con tomate / Tomato salad
13

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

- 10 **485 Kcal 31,00 Gr 0,88 AGS 16,85 Prot 25,35 HC**
Brócoli salteado con patata /
 Sauteed broccoli with potato **13**
Salchichas frescas / Sausages in sauce
13

Lechuga con caballa / lettuce with
 mackerel **4-13**

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

- 17 **464 Kcal 23,23 Gr 1,62 AGS 15,33 Prot 45,87 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with
 garlic **13**

Tortilla de patata / Spanish omelette
3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 **464 Kcal 26,32 Gr 2,56 AGS 14,38 Prot 40,15 HC**
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables **13**
Huevo revuelto / Scrambled eggs **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

- 11 **508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06 Prot 51,11 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream
13
Merluza a la bilbaina / Baked Hake **4**

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

- 18 **701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36 Prot 70,20 HC**
Crema reina (puerro y zanahoria)
 / Vegetables cream **10T-13**

Pollo asado / Roasted chicken **10T**

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 **648 Kcal 9,42 Gr 1,58 AGS 30,42 Prot 108,75 HC**
Ensalada de pasta sin gluten /
 Pasta salad w/o gluten or egg **3-13**
Bacalao a la gallega / Baked Cod with
 garlic and paprika **4**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 **311 Kcal 7,69 Gr 1,22 AGS 15,00 Prot 41,25 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**

- 19 **352 Kcal 10,23 Gr 1,42 AGS 22,33 Prot 40,88 HC**
Verduras salteadas / Sauteed
 vegetables

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

Patata al horno / Baked potatoes **13**

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 **811 Kcal 44,71 Gr 11,33 AGS 26,78 Prot 71,97 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream
13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork
 in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 **736 Kcal 28,54 Gr 6,96 AGS 28,37 Prot 91,08 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

Patatas chip / Chips

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

- 20 **911 Kcal 45,86 Gr 3,60 AGS 23,73 Prot 100,48 HC**
Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo / Bolognese macaroni gluten free

Salchichas frescas / Sausages in sauce
13

Patatas chip / Chips

Natillas y pan. / Custard and bread **1-2**

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
 Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

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

alcoin



ADICIONALMENTE

C.E.I.P. Los Almendros (Rivas Vaciamadrid)

Sin Legumbres (toma garbanzos, alubias blancas)

Junio
June 2025

LUNES / MONDAY

2 642 Kcal 36,43 Gr 7,71 AGS 26,35 Prot 51,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream
13

Escalopines de cerdo empanados
/ Breaded pork fillet 1-3

Patata cuadro / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 552 Kcal 22,21 Gr 1,94 AGS 16,87 Prot 69,51 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup
rice with fish 4

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 551 Kcal 15,64 Gr 2,53 AGS 25,31 Prot 70,67 HC
**Macarrones con tomate sin gluten
ni huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free

Merluza con ajito y perejil / Baked
hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.

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

MARTES / TUESDAY

3 639 Kcal 23,47 Gr 1,76 AGS 27,04 Prot 73,50 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

Lechuga con tomate / Tomato salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 485 Kcal 31,00 Gr 0,88 AGS 16,85 Prot 25,35 HC
Brócoli salteado con patata /
Sauteed broccoli with potato 13

Salchichas frescas / Sausages in sauce
13

Lechuga con caballa / lettuce with
mackerel 4-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

17 587 Kcal 23,72 Gr 1,80 AGS 26,18 Prot 63,79 HC
Alubias blancas eco con verduras
/ ECO White bean stew with vegetables 13

Tortilla de patata / Spanish omelette
3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

4 553 Kcal 24,64 Gr 1,94 AGS 23,75 Prot 55,74 HC
**Garbanzos eco guisados con
verduras** / ECO Chickpea stew with
vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

11 508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06 Prot 51,11 HC
Crema de verduras / Vegetable cream
13

Merluza a la bilbaína / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

18 701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36 Prot 70,20 HC
Crema reina (puerro y zanahoria)
/ Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

5 648 Kcal 9,42 Gr 1,58 AGS 30,42 Prot 108,75 HC
Ensalada de pasta sin gluten /
Pasta salad w/o gluten or egg 3-13

Bacalao a la gallega / Baked Cod with
garlic and paprika 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

12 643 Kcal 21,09 Gr 1,95 AGS 33,84 Prot 72,41 HC
Sopa de cocido sin gluten / Gluten
free stew soup 10T-13

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

19 352 Kcal 10,23 Gr 1,42 AGS 22,33 Prot 40,88 HC
Verduras salteadas / Sauteed
vegetables

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

Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

6 811 Kcal 44,71 Gr 11,33 AGS 26,78 Prot 71,97 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream
13

Magro de cerdo en salsa / Lean pork
in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

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

13 736 Kcal 28,54 Gr 6,96 AGS 28,37 Prot 91,08 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

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

20 911 Kcal 45,86 Gr 3,60 AGS 23,73 Prot 100,48 HC
**Macarrones boloñesa sin gluten
ni huevo** / Bolognese macaroni gluten free

Salchichas frescas / Sausages in sauce
13

Patatas chip / Chips

Natillas y pan. / Custard and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.

Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

alcoin



DEPORTE

ADICIONALMENTE

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

LUNES / MONDAY

- 2 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
9 660 Kcal 24,67 Gr 2,98 AGS 13,75 Prot 89,96 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4

Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
16 543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 663 Kcal 25,13 Gr 1,87 AGS 28,82 Prot 74,61 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
10 489 Kcal 31,07 Gr 0,87 AGS 16,65 Prot 26,70 HC
Brócoli salteado con patata / Sautéed broccoli with potato 13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
17 591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 661 Kcal 27,09 Gr 2,98 AGS 20,63 Prot 76,19 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 555 Kcal 7,77 Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 644 Kcal 21,10 Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19 517 Kcal 16,89 Gr 2,74 AGS 22,65 Prot 65,44 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-5T-6T-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 808 Kcal 44,77 Gr 11,32 AGS 26,50 Prot 71,77 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 595 Kcal 24,38 Gr 6,83 AGS 15,83 Prot 76,26 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sautéed Rice 3-5
Pizza de jamón y queso / Ham and cheese Pizza 1-2-4T-8-11T
Patatas chip / Chips

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

- 20 936 Kcal 38,40 Gr 5,44 AGS 24,80 Prot 122,38 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE

LUNES / MONDAY

- 2** 628 Kcal 35,64 Gr 7,47 AGS 27,57 Prot 50,49 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
9 542 Kcal 21,22 Gr 1,81 AGS 16,15 Prot 69,80 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 16** 568 Kcal 16,07 Gr 1,91 AGS 34,38 Prot 63,34 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet wiht garlic and parsley 10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

MARTES / TUESDAY

- 3** 597 Kcal 17,65 Gr 3,30 AGS 31,20 Prot 72,77 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Filete de ternera asada / Grilled beef fillet
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
10 716 Kcal 36,96 Gr 1,71 AGS 30,14 Prot 58,16 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

- Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 17** 587 Kcal 23,72 Gr 1,80 AGS 26,18 Prot 63,79 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 553 Kcal 24,64 Gr 1,94 AGS 23,75Prot 55,74 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 11** 477 Kcal 20,30 Gr 2,62 AGS 20,01Prot 51,92 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 18** 701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36Prot 70,20 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 5** 572 Kcal 8,59Gr 1,23 AGS 33,47 Prot 88,53 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet wiht paprika
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
12 640 Kcal 21,03Gr 1,99 AGS 34,96 Prot 70,41 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

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

- 19** 471 Kcal 15,58Gr 3,52 AGS 30,84 Prot 49,14 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 6** 811 Kcal 44,71 Gr 11,33 AGS 26,78Prot 71,97HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
13 565 Kcal 27,53 Gr 6,84 AGS 25,63Prot 52,17HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Patatas chip / Chips

- Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2
20 939 Kcal 38,34 Gr 5,45 AGS 25,08Prot 122,58HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8
Patatas chip / Chips

- Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
 Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 628 Kcal 35,64 Gr 7,47 AGS 27,57 Prot 50,49 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
9 552 Kcal 22,21 Gr 1,94 AGS 16,87 Prot 69,51 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
16 539 Kcal 15,64 Gr 1,87 AGS 28,79 Prot 62,81 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

MARTES / TUESDAY

- 3 638 Kcal 23,47 Gr 1,76 AGS 27,24 Prot 72,90 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
10 701 Kcal 33,86 Gr 1,21 AGS 31,64 Prot 57,56 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
17 464 Kcal 23,23 Gr 1,62 AGS 15,33 Prot 45,87 HC
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 553 Kcal 24,64 Gr 1,94 AGS 23,75Prot 55,74 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
11 508 Kcal 20,01 Gr 2,53 AGS 29,06Prot 51,11 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
18 701 Kcal 32,98 Gr 3,42 AGS 30,36Prot 70,20 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 5 552 Kcal 7,70Gr 0,95 AGS 30,08 Prot 88,94 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13

Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
12 640 Kcal 21,03Gr 1,99 AGS 34,96 Prot 70,41 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
19 427 Kcal 11,60Gr 1,88 AGS 26,79 Prot 50,45 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 6 808 Kcal 41,02 Gr 8,04 AGS 25,66Prot 80,89HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

- Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
13 562 Kcal 23,84 Gr 3,56 AGS 24,51Prot 61,09HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5

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

Patatas chip / Chips

- Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
20 903 Kcal 35,64 Gr 3,65 AGS 22,78Prot 121,58HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

Gelatina y pan. / Jelly and bread 1

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
 Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 538 Kcal 27,50 Gr 7,27 AGS 25,67 Prot 47,74 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13
Filete de cerdo a la plancha / Grilled pork fillet
Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

- 9 575 Kcal 17,64 Gr 2,84 AGS 26,61 Prot 71,40 HC
Arroz caldoso con pescado / Soup rice with fish 4
Filete de pollo con ajito y perejil / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 16 555 Kcal 15,72 Gr 2,52 AGS 25,11 Prot 72,02 HC
Macarrones con tomate sin gluten ni huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 641 Kcal 23,54 Gr 1,76 AGS 27,03 Prot 74,25 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 10 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

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

- 17 541 Kcal 15,14 Gr 2,48 AGS 38,92 Prot 55,42 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13

Cinta de lomo adobada / Marinated loin

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 601 Kcal 22,89 Gr 4,13 AGS 30,80 Prot 56,39 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86 Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16 Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 631 Kcal 7,91 Gr 1,47 AGS 28,34 Prot 110,02 HC
Ensalada de pasta sin gluten ni huevo / Pasta salad w/o gluten or egg 13

Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 647 Kcal 21,16 Gr 1,94 AGS 33,63 Prot 73,76 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

- 19 431 Kcal 11,67 Gr 1,88 AGS 26,58 Prot 51,80 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13

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

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 805 Kcal 41,08 Gr 8,03 AGS 25,38 Prot 80,69 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 899 Kcal 18,20 Gr 0,76 AGS 15,23 Prot 170,17 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

Patatas chip / Chips

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

- 20 908 Kcal 36,00 Gr 4,12 AGS 19,02 Prot 126,24 HC
Macarrones boloñesa sin gluten ni huevo / Bolognese macaroni gluten free

Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía. Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE

LUNES / MONDAY

- 2** 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

- 9** 546 Kcal 21,30 Gr 1,80 AGS 15,95 Prot 71,15 HC
Arroz caldoso con verduras / Soup rice with vegetables
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

- 16** 572 Kcal 16,14 Gr 1,90 AGS 34,18 Prot 64,69 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet wiht garlic and parsley 10T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
 Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

MARTES / TUESDAY

- 3** 641 Kcal 23,54 Gr 1,76 AGS 27,03 Prot 74,25 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Salmón al horno / Baked salmon 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

- 10** 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

- 17** 591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** 557 Kcal 24,71 Gr 1,93 AGS 23,55Prot 57,09 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 11** 481 Kcal 20,37 Gr 2,61 AGS 19,81Prot 53,27 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- 18** 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13
Pollo asado / Roasted chicken 10T
Patatas fritas / Fried potatoes
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 5** 576 Kcal 8,67Gr 1,22 AGS 33,27 Prot 89,88 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13
Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet wiht paprika
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 12** 644 Kcal 21,10Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19** 475 Kcal 15,65Gr 3,51 AGS 30,64 Prot 50,49 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 6** 805 Kcal 41,08 Gr 8,03 AGS 25,38Prot 80,69HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce
Patatas fritas / Fried potatoes

- 13** 728 Kcal 17,20 Gr 0,64 AGS 12,50Prot 131,26HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sauteed Rice 3-5
Pizza de jamón sin gluten ni leche / Ham Pizza Gluten free 7T-11T-12T
Patatas chip / Chips

- 20** 800 Kcal 35,70 Gr 3,64 AGS 22,50Prot 121,38HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8
Patatas chip / Chips

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
 Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

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

ALÉRGENOS

- | | | | |
|-----------|--------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten | 4. Pescado | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 5. Crustáceo | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 6. Molusco | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | | 10. Apio | 14. Altramuces |

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



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE

LUNES / MONDAY

- 2 632 Kcal 35,71 Gr 7,46 AGS 27,37 Prot 51,84 HC
Judías verdes rehogadas con tomate / Sautéed greenbeans in tomato sauce 13
Escalopines de cerdo empanados / Breaded pork fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

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

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

- 16 543 Kcal 15,72 Gr 1,86 AGS 28,59 Prot 64,16 HC
Macarrones int con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

MARTES / TUESDAY

- 3 641 Kcal 23,54 Gr 1,76 AGS 27,03 Prot 74,25 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Salmón al horno / Baked salmon 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

- 10 705 Kcal 33,93 Gr 1,20 AGS 31,44 Prot 58,91 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4-13

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

- 17 591 Kcal 23,79 Gr 1,79 AGS 25,98 Prot 65,14 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 557 Kcal 24,71 Gr 1,93 AGS 23,55Prot 57,09 HC
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

- 11 512 Kcal 20,08 Gr 2,52 AGS 28,86Prot 52,46 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Merluza a la bilbaina / Baked Hake 4

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

- 18 705 Kcal 33,05 Gr 3,41 AGS 30,16Prot 71,55 HC
Crema reina (puerro y zanahoria) / Vegetables cream 10T-13

Pollo asado / Roasted chicken 10T

Patatas fritas / Fried potatoes

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

JUEVES / THURSDAY

- 5 555 Kcal 7,77Gr 0,95 AGS 29,87 Prot 90,29 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-8T-11T-13

Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

- 12 644 Kcal 21,10Gr 1,98 AGS 34,75 Prot 71,76 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

- 19 431 Kcal 11,67Gr 1,88 AGS 26,58 Prot 51,80 HC
Panaché de verduras con bacón / Stewed mixed vegetables with bacon 13

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

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

- 6 805 Kcal 41,08 Gr 8,03 AGS 25,38Prot 80,69HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patatas fritas / Fried potatoes

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

- 13 728 Kcal 17,20 Gr 0,64 AGS 12,50Prot 131,26HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Sautéed Rice 3-5

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

Patatas chip / Chips

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

- 20 900 Kcal 35,70 Gr 3,64 AGS 22,50Prot 121,38HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T

Nuggets de pollo / Chicken nuggets 1-8

Patatas chip / Chips

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda



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)



¡VITAMINA D PARA TU SALUD! ☀️



JUN

BUENOS HABITOS

05

MEDIO AMBIENTE

08

OCEANOS

14

DONANTE DE SANGRE

28

ÁRBOL

¡A NADAR! 🏊‍♂️

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...CEAMOS



¿Sabías qué...?

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

Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

alcoin



ADICIONAMENTE