

**DÍA 17 JORNADA GASTRONÓMICA
ISLAS BRITÁNICAS**
6 807 Kcal 93,06 Gr 0,74 AGS 21,68 Prot 110,19 HC

Fideuá mixta / Mixed Paella
1-3T-5-6-8T-11T-13

Croqueta casera de pollo / 1-11T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad
13

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

13 645 Kcal 30,49 Gr 6,63 AGS 21,30 Prot 70,54 HC

Judías verdes rehogadas con tomate / Sauteed greenbeans with tomato sauce 13

Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

20
7 629 Kcal 25,21 Gr 3,64 AGS 33,70 Prot 64,88 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon 8

Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-8T-12T

Patata asada / Baked potatoes 13

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

14 809 Kcal 29,45 Gr 1,09 AGS 40,49 Prot 94,19 HC

Arroz con pollo / Rice with chicken

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

Zanahoria salteada / Sauteed carrot
10T

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

21 712 Kcal 21,90 Gr 2,45 AGS 29,93 Prot 87,86 HC

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

Huevos Villaroy / Villaroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8-13

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

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

28 700 Kcal 27,33 Gr 1,41 AGS 32,86 Prot 63,60 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

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

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad
13

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY
1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02Prot 74,76 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca y bacalao / Chickpea stew with spinach and cod 3-4-13

Tortilla francesa / French omelette 3

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

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

8 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30Prot 89,26 HC

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

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

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

15 759 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,35Prot 77,84 HC

Alubias blancas eco con chorizo / ECO White beans stew with chorizo

Tortilla de patata / Spanish omelette
4-10T

Lechuga con maíz / Sweet corn salad
13

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

22 607 Kcal 20,30 Gr 0,94 AGS 34,90Prot 70,39 HC

Coliflor gratinada / Gratin cauliflower
1-2-13

Pollo al curry / Chicken curry

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

29 752 Kcal 19,10 Gr 2,97 AGS 42,50Prot 109,01 HC

Arroz con magro / Rice with meat

Bacalao al ajillo / Baked Cod with garlic 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

2 537 Kcal 19,94Gr 2,21 AGS 23,43 Prot 64,41 HC

Crema de puerros / Leek cream 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

9 687 Kcal 16,29Gr 1,74 AGS 46,22 Prot 95,99 HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 1-3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

16 628 Kcal 23,97Gr 6,26 AGS 31,04 Prot 71,84 HC

Sopa de Picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera / Lean pork stew with vegetables

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

23 774 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC

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

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

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

30 607 Kcal 18,58Gr 2,22 AGS 40,15 Prot 67,90 HC

Crema de calabaza / Pumpkin cream
13

Jamoncitos de pollo en salsa / Chicken in sauce

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

3 669 Kcal 22,63 Gr 2,82 AGS 39,43Prot 67,12HC

Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4

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

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

10 645 Kcal 25,30 Gr 3,41 AGS 33,47Prot 68,00HC

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

Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

17 620 Kcal 28,49 Gr 2,73 AGS 27,84Prot 63,07HC

Soup of the day/Crema de verduras / 13

Fish & chips / Pescadilla rebozada y patatas fritas / 1-3-4

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

Flan y pan / Flan and bread
1-8T-9T-12T

24 632 Kcal 17,45 Gr 1,85 AGS 33,26Prot 77,99HC

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

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

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad
13

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

31
Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

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

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

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

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

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

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

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

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

**Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50**

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M