

**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

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

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

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

20 645 Kcal 30,49 Gr 6,63 AGS 21,30 Prot 70,54 HC

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

27 481 Kcal 13,79 Gr 0,97 AGS 22,53 Prot 63,23 HC

Menestre de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patatas fritas / Fried potatoes 13

27 481 Kcal 13,79 Gr 0,97 AGS 22,53 Prot 63,23 HC

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

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

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

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

Arroz con pollo / Rice with chicken

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 482 Kcal 14,48 Gr 1,37 AGS 12,26 Prot 72,89 HC

Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T

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

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

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

28 482 Kcal 20,11 Gr 0,38 AGS 15,85 Prot 56,78 HC

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

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

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

15 654 Kcal 23,24 Gr 0,73 AGS 15,16Prot 67,13 HC

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

Tortilla de patata / Spanish omelette 4-10T

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

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

22 774 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

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

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

23 607 Kcal 20,30Gr 0,94 AGS 34,90 Prot 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

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

10 648 Kcal 23,53 Gr 3,29 AGS 23,57Prot 84,29HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

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

Calabacín 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

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

menú

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**DÍA 17 JORNADA GASTRONÓMICA
ISLAS BRITÁNICAS**

6 781 Kcal 92,95 Gr 0,74 AGS 21,41 Prot 104,12 HC

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

Croqueta casera de pollo / Chicken croquettes 1-11T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 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. / Fruit and bread 1

20

27 454 Kcal 13,68 Gr 0,97 AGS 22,26 Prot 57,16 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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.

7 576 Kcal 25,60 Gr 3,93 AGS 32,43 Prot 51,76 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon 8

Filete pollo empanado s/gluten/FS / Breaded chicken fillet gluten free 3-8-14T

Patata asada / Baked potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 754 Kcal 29,24 Gr 1,09 AGS 39,36 Prot 81,91 HC

Arroz con pollo / Rice with chicken

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 657 Kcal 21,69 Gr 2,45 AGS 28,80 Prot 75,59 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

28 644 Kcal 27,12 Gr 1,41 AGS 31,73 Prot 51,32 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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

1 603 Kcal 24,73 Gr 0,55 AGS 29,89Prot 62,49 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

8 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17Prot 76,98 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

15 704 Kcal 30,55 Gr 1,85 AGS 30,22Prot 65,57 HC

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

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17Prot 76,98 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

29 697 Kcal 18,89 Gr 2,97 AGS 41,39Prot 96,74 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

JUEVES / THURSDAY

2 482 Kcal 19,73Gr 2,21 AGS 22,30 Prot 52,14 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

9 631 Kcal 16,08Gr 1,74 AGS 45,09 Prot 83,71 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

16 573 Kcal 23,76Gr 6,26 AGS 29,91 Prot 59,56 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

23 551 Kcal 20,09Gr 0,94 AGS 33,77 Prot 58,12 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

30 551 Kcal 18,37Gr 2,22 AGS 39,02 Prot 55,63 HC

7 **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

VIERNES / FRIDAY

3 631 Kcal 22,45 Gr 2,82 AGS 38,49Prot 58,72HC

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

10 607 Kcal 25,12 Gr 3,41 AGS 32,53Prot 59,60HC

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

17 610 Kcal 28,41 Gr 2,73 AGS 27,76Prot 60,87HC

Soup of the day/Crema de verduras / 13

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

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

Flan y pan. / Flan and bread 1

24 594 Kcal 17,27 Gr 1,85 AGS 32,32Prot 69,59HC

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

31

menú

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

DÍA 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

13 647 Kcal 33,98 Gr 1,95 AGS 22,93 Prot 61,83 HC

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

Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

20

27 500 Kcal 12,88 Gr 0,67 AGS 30,72 Prot 61,43 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

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.

7 571 Kcal 20,79 Gr 1,98 AGS 29,02 Prot 64,88 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

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

7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot
10T

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

21 612 Kcal 15,04 Gr 1,49 AGS 25,35 Prot 90,30 HC

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

Huevos Villarroy / Villarroy 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

28 601 Kcal 20,47 Gr 0,45 AGS 28,28 Prot 66,19 HC

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

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

8 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09Prot 88,66 HC

Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

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

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

15 661 Kcal 23,90 Gr 0,89 AGS 26,77Prot 80,43 HC

Alubias blancas eco con verduras / ECO White beans with vegetables 13

Tortilla de patata / Spanish omelette
4-10T

Lechuga con maíz / Sweet corn salad
13

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

22 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09Prot 88,66 HC

Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork

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

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

29 640 Kcal 9,15 Gr 0,17 AGS 36,45Prot 110,19 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

Bacalao al ajillo / Baked Cod with garlic 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

JUEVES / THURSDAY

2 530 Kcal 17,35Gr 1,51 AGS 28,94 Prot 62,17 HC

Crema de puerros / Leek cream 13

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

9 553 Kcal 12,68Gr 0,34 AGS 39,69 Prot 77,11 HC

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

16 558 Kcal 16,22Gr 2,11 AGS 34,73 Prot 67,18 HC

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

Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

23 607 Kcal 20,30Gr 0,94 AGS 34,90 Prot 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

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

VIERNES / FRIDAY

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 / Merluza rebozada y patatas fritas / 1-3-4

Calabacín 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 ajito 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

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

menú

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**DÍA 17 JORNADA GASTRONÓMICA
ISLAS BRITÁNICAS**

6 779 Kcal 29,99 Gr 3,36 AGS 20,80 Prot 101,25 HC

Fideuá mixta s/gluten / Mixed Paella 5-6-13

Croquetas s/gluten de pollo / Gluten-free chicken croquettes 2-3-8-14T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

13 620 Kcal 34,43 Gr 2,09 AGS 21,72 Prot 54,55 HC

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

Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

20

27 453 Kcal 14,24 Gr 1,11 AGS 21,32 Prot 55,96 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

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

7 575 Kcal 26,16 Gr 4,07 AGS 31,49 Prot 50,56 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon 8

Flte. pollo empanado s/gluten / Breaded chicken fillet gluten free 3-8-14T

Patata asada / Baked potatoes 13

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

14 753 Kcal 29,80 Gr 1,23 AGS 38,42 Prot 80,71 HC

Arroz con pollo / Rice with chicken

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T

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

21 381 Kcal 17,80 Gr 0,49 AGS 13,68 Prot 42,51 HC

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

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

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

28 643 Kcal 27,68 Gr 1,55 AGS 30,79 Prot 50,12 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 s/gluten / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

1 602 Kcal 25,29 Gr 0,69 AGS 28,95 Prot 61,29 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 s/gluten / Fruit and bread gluten free

8 697 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,38 Prot 77,38 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

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

15 703 Kcal 31,11 Gr 1,99 AGS 29,28 Prot 64,37 HC

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

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

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

22 697 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,38 Prot 77,38 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

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

29 696 Kcal 19,45 Gr 3,11 AGS 40,44 Prot 95,54 HC

Arroz con magro / Rice with meat

Bacalao al ajillo / Baked Cod with garlic 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

JUEVES / THURSDAY

2 481 Kcal 20,29 Gr 2,35 AGS 21,36 Prot 50,94 HC

Crema de puerros / Leek cream 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

9 587 Kcal 14,40 Gr 1,71 AGS 37,95 Prot 82,43 HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

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

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

16 575 Kcal 24,48 Gr 6,40 AGS 27,85 Prot 59,96 HC

Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten / Ham soup with chicken

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

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

23 552 Kcal 20,78 Gr 1,09 AGS 32,66 Prot 56,97 HC

Coliflor gratinada sin gluten / Gratin cauliflower Gluten free 2-13

Pollo al curry / Chicken curry

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

30 550 Kcal 18,93 Gr 2,36 AGS 38,08 Prot 54,43 HC

7 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13

Jamoncitos de pollo en salsa / Chicken in sauce

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

VIERNES / FRIDAY

3 614 Kcal 21,99 Gr 2,61 AGS 38,52 Prot 57,02 HC

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

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4

Berenjena rebozada s/gluten / Breaded eggplant gluten free 3

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

10 608 Kcal 23,91 Gr 3,43 AGS 21,69 Prot 74,69 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

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

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

17 597 Kcal 31,37 Gr 2,37 AGS 26,27 Prot 50,27 HC

Soup of the day/Crema de verduras / 13

Fish & chips / Pescadilla rebozada y patatas fritas sin gluten / 4

Calabacín rebozado sin gluten / Breaded zucchini gluten free 3

Flan y pan sin gluten / Flan and bread Gluten free

24 605 Kcal 17,83 Gr 2,65 AGS 27,90 Prot 76,25 HC

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

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

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

31

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

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**DÍA 17 JORNADA GASTRONÓMICA
ISLAS BRITÁNICAS**

6 779 Kcal 29,99 Gr 3,36 AGS 20,80 Prot 101,25 HC

Fideuá mixta s/gluten / Mixed Paella 5-6-13

Croquetas s/gluten de pollo / Gluten-free chicken croquettes 2-3-8-14T

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

13 620 Kcal 34,43 Gr 2,09 AGS 21,72 Prot 54,55 HC

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

Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

20

27 453 Kcal 14,24 Gr 1,11 AGS 21,32 Prot 55,96 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

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

7 575 Kcal 26,16 Gr 4,07 AGS 31,49 Prot 50,56 HC

Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon 8

Flte. pollo empanado s/gluten / Breaded chicken fillet gluten free 3-8-14T

Patata asada / Baked potatoes 13

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

14 753 Kcal 29,80 Gr 1,23 AGS 38,42 Prot 80,71 HC

Arroz con pollo / Rice with chicken

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T

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

21 381 Kcal 17,80 Gr 0,49 AGS 13,68 Prot 42,51 HC

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

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

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

28 643 Kcal 27,68 Gr 1,55 AGS 30,79 Prot 50,12 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 s/gluten / Fruit and bread gluten free

1 602 Kcal 25,29 Gr 0,69 AGS 28,95 Prot 61,29 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 s/gluten / Fruit and bread gluten free

8 697 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,38 Prot 77,38 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

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

15 703 Kcal 31,11 Gr 1,99 AGS 29,28 Prot 64,37 HC

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

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13

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

22 697 Kcal 26,23 Gr 3,21 AGS 33,38 Prot 77,38 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

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

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

29 696 Kcal 19,45 Gr 3,11 AGS 40,44 Prot 95,54 HC

Arroz con magro / Rice with meat

Bacalao al ajillo / Baked Cod with garlic 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

2 481 Kcal 20,29 Gr 2,35 AGS 21,36 Prot 50,94 HC

Crema de puerros / Leek cream 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

9 587 Kcal 14,40 Gr 1,71 AGS 37,95 Prot 82,43 HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

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

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

16 575 Kcal 24,48 Gr 6,40 AGS 27,85 Prot 59,96 HC

Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten / Ham soup with chicken

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

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

23 552 Kcal 20,78 Gr 1,09 AGS 32,66 Prot 56,97 HC

Coliflor gratinada sin gluten / Gratin cauliflower Gluten free 2-13

Pollo al curry / Chicken curry

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

30 550 Kcal 18,93 Gr 2,36 AGS 38,08 Prot 54,43 HC

7 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13

Jamoncitos de pollo en salsa / Chicken in sauce

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

3 614 Kcal 21,99 Gr 2,61 AGS 38,52 Prot 57,02 HC

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

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4

Berenjena rebosada s/gluten / Breaded eggplant gluten free 3

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

10 608 Kcal 23,91 Gr 3,43 AGS 21,69 Prot 74,69 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

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

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

17 597 Kcal 31,37 Gr 2,37 AGS 26,27 Prot 50,27 HC

Soup of the day/Crema de verduras / 13

Fish & chips / Pescadilla rebosada y patatas fritas sin gluten / 4

Calabacín rebosado sin gluten / Breaded zucchini gluten free 3

Flan y pan sin gluten / Flan and bread Gluten free

24 605 Kcal 17,83 Gr 2,65 AGS 27,90 Prot 76,25 HC

Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

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

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

31

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

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**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 **677 Kcal 17,99 Gr 1,40 AGS 47,06 Prot 70,26 HC**
Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 27 **481 Kcal 13,79 Gr 0,97 AGS 22,53 Prot 63,23 HC**
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

- 7 **535 Kcal 17,00 Gr 3,09 AGS 32,00 Prot 60,78 HC**
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon 8
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
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 **718 Kcal 23,06 Gr 2,83 AGS 44,31 Prot 62,30 HC**
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 8 **754 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,45Prot 90,86 HC**
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 15 **704 Kcal 23,04 Gr 2,46 AGS 40,68Prot 68,12 HC**
Alubias blancas eco con chorizo / ECO White beans stew with chorizo
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 22 **754 Kcal 25,88 Gr 3,07 AGS 35,45Prot 90,86 HC**
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 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

- 9 **644 Kcal 14,05Gr 1,57 AGS 40,02 Prot 95,91 HC**
Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13
Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo / Cod in green sauce gluten and egg free 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 **551 Kcal 15,84Gr 0,56 AGS 31,30 Prot 69,26 HC**
Coliflor gratinada sin leche / Gratin cauliflower without milk 1-13
Pollo al curry / Chicken curry
Patata cuadro / Fried potatoes 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 **624 Kcal 16,12 Gr 1,88 AGS 44,51Prot 67,25HC**
Lentejas eco con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 17 **609 Kcal 27,51 Gr 2,69 AGS 26,53Prot 63,02HC**
Soup of the day/Crema de verduras / 13
Fish & chips / Pescadilla rebozada y patatas fritas sin huevo / 4
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
Flan y pan / Flan and bread 1-8T-9T-12T
- 24 **644 Kcal 17,45 Gr 2,51 AGS 29,78Prot 85,85HC**
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free
Merluza con ajito 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

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

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

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**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

13 622 Kcal 29,59 Gr 6,63 AGS 19,38 Prot 67,54 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12

Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato
13

Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13

20 482 Kcal 14,48 Gr 1,37 AGS 12,26 Prot 72,89 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12

27 472 Kcal 13,58 Gr 0,88 AGS 20,78 Prot 64,91 HC

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

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

14 852 Kcal 29,44 Gr 1,34 AGS 41,77 Prot 103,24 HC
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

Arroz con pollo / Rice with chicken

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

Patata cuadro / Fried potatoes 13

21 482 Kcal 14,48 Gr 1,37 AGS 12,26 Prot 72,89 HC
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

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

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

1 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02 Prot 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 38,30 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

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

22 774 Kcal 27,53 Gr 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

29 723 Kcal 16,62 Gr 2,97 AGS 36,20 Prot 105,31 HC

Arroz con magro / Rice with meat

Bacalao al ajillo / Baked Cod with garlic 4

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

2 678 Kcal 17,85 Gr 2,21 AGS 22,87 Prot 105,56 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

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 16,29 Gr 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 23,97 Gr 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

23 701 Kcal 15,60 Gr 0,56 AGS 32,24 Prot 106,36 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Pollo al curry / Chicken curry

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

30 760 Kcal 17,33 Gr 2,45 AGS 46,82 Prot 102,10 HC

Macarrones salteados con pavo / Sauteed macaroni with turkey 1-3T-8-11T

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 39,43 Prot 67,12 HC

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

10 655 Kcal 19,23 Gr 3,29 AGS 25,07 Prot 99,85 HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

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

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

17 571 Kcal 21,69 Gr 1,72 AGS 27,91 Prot 65,34 HC

Soup of the day/Crema de verduras / 13

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

Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

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

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

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

Merluza con ajito 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

menú

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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

13 645 Kcal 30,49 Gr 6,63 AGS 21,30 Prot 70,54 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12

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

20 482 Kcal 14,48 Gr 1,37 AGS 12,26 Prot 72,89 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12

27 481 Kcal 13,79 Gr 0,97 AGS 22,53 Prot 63,23 HC

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.

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

7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T

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

21 482 Kcal 14,48 Gr 1,37 AGS 12,26 Prot 72,89 HC

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

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

22 774 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

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

23 607 Kcal 20,30Gr 0,94 AGS 34,90 Prot 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

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

10 648 Kcal 23,53 Gr 3,29 AGS 23,57Prot 84,29HC

Arroz con tomate / Rice with tomato

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 / Merluza rebozada y patatas fritas / 1-3-4

Calabacín 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

menú

ALÉRGICOS (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	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

**DÍA 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

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

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

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

20 645 Kcal 30,49 Gr 6,63 AGS 21,30 Prot 70,54 HC

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

27 481 Kcal 13,79 Gr 0,97 AGS 22,53 Prot 63,23 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

21 667 Kcal 24,87 Gr 1,43 AGS 33,42 Prot 70,96 HC

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

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic

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

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

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

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

Arroz con pollo / Rice with chicken

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

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

Zanahoria salteada / Sauteed carrot 10T

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

22 774 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

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

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

7 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30Prot 89,26 HC

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

22 774 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

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

23 526 Kcal 15,47Gr 0,56 AGS 30,14 Prot 64,83 HC

Coliflor rehogada / Sauteed cauliflower 13

Pollo al curry / Chicken curry

Patata cuadro / Fried potatoes 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

3 630 Kcal 18,84 Gr 1,02 AGS 36,72Prot 71,17HC

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

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4

Berenjena rebozada casera / Breaded eggplant 1-3

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

10 593 Kcal 20,36 Gr 0,47 AGS 27,03Prot 72,55HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

17 561 Kcal 25,04 Gr 0,82 AGS 27,43Prot 56,87HC

Soup of the day/Crema de verduras / 13

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

Calabacin rebozado casero / Breaded zucchini 1-3

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

24 611 Kcal 14,81 Gr 0,41 AGS 29,42Prot 82,59HC

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

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

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

31 607 Kcal 18,58Gr 2,22 AGS 40,15 Prot 67,90 HC

menú

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

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

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M

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

13 627 Kcal 29,61 Gr 6,63 AGS 19,54 Prot 68,60 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12

Judías verdes rehog con zanahoria / Sauteed greenbeans with carrots 13

Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13

20 627 Kcal 29,61 Gr 6,63 AGS 19,54 Prot 68,60 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12

27 481 Kcal 13,79 Gr 0,97 AGS 22,53 Prot 63,23 HC
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

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

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon
Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 671 Kcal 25,22 Gr 0,63 AGS 31,32Prot 76,76 HC

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

Lechuga con maíz / Sweet corn 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

22 774 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

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

9 553 Kcal 12,68Gr 0,34 AGS 39,69 Prot 77,11 HC

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

23 607 Kcal 20,30Gr 0,94 AGS 34,90 Prot 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

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 / Merluza 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 ajito 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

menú

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

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

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

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

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M