

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

4 497 Kcal 18,58 Gr 1,75 AGS 25,56 Prot 47,77 HC
Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon 13
Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

11 653 Kcal 17,62 Gr 1,47 AGS 18,38 Prot 94,67 HC
Macarrones int. gratinados / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T

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

Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4

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

18 520 Kcal 20,43 Gr 6,41 AGS 17,89 Prot 63,30 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Albóndigas de carne en salsa / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T-13

7 **Zanahoria baby** / Sautéed baby carrot

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

25

5 612 Kcal 16,22 Gr 1,15 AGS 25,23 Prot 74,95 HC
Patatas a la riojana / Potatoes with chorizo 13
Bacalao con pimentón / Baked Cod with garlic and paprika 4
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

12 597 Kcal 28,09 Gr 7,29 AGS 21,80 Prot 66,17 HC
Judías verdes rehogadas con jamón / Sautéed greenbeans with york ham 8

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

19 693 Kcal 27,61 Gr 1,51 AGS 31,97 Prot 68,13 HC
Alubias blancas eco con chorizo / ECO White beans stew with chorizo

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

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

26

6

13 802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 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

20 580 Kcal 14,43 Gr 0,17 AGS 25,43 Prot 79,83 HC
Patatas a la marinera / Potatoes with fish and squid 4-6-13

Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

27

7

14 793 Kcal 27,23 Gr 2,54 AGS 32,95 Prot 99,25 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Salmón a la naranja / Baked hake in orange sauce 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

21 720 Kcal 16,91 Gr 0,72 AGS 41,16 Prot 108,00 HC
Espirales con tomate y queso / Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T

Pescadilla en salsa verde / Hake in green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

28

1 634 Kcal 21,72 Gr 0,56 AGS 28,84 Prot 79,36 HC

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

Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

8

15 844 Kcal 93,30 Gr 2,02 AGS 29,53 Prot 112,84 HC
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13

Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T

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

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

22 723 Kcal 27,29 Gr 5,10 AGS 20,06 Prot 97,58 HC
Arroz tres delicias (gamba, huevo, zanahoria y guisante) / Three Delights Fried Rice 3-5

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

Patatas chip / Chips

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

29

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.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina. 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 911 250 100
www.alcoin.es/virgendelcortijohortaleza

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)





¡Por la inclusión de todas las niñas y todos los niños!

Todos los miembros de nuestra sociedad desempeñan un papel clave en el bienestar de la infancia



¡Ánimate a moverte todos los días!

¿Has probado a patinar? Mejora tu equilibrio, coordinación y agilidad



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Hidratos	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Fruta
Lácteos	

¿Sabías que...?

En 1995 se estrenó *Toy Story*. Siendo la primera película animada en su totalidad por ordenador

NOV

3

DÍA DEL SÁNDWICH

20

DÍA DEL NIÑO

25

DÍA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

