

**LUNES / MONDAY**

- 1** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**  
**Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**  
**Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 8** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**  
**668 Kcal 21,85 Gr 2,22 AGS 25,30 Prot 85,91 HC**
- 15** **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice **1T-13**  
**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette **1-11T**  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- 22** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**  
**540 Kcal 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 HC**  
**Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham  
**Canelones de carne** / Meat Cannelloni **1-2-3-8-9T-10-11T-13**  
**Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- 29** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**  
**676 Kcal 23,92 Gr 0,65 AGS 17,48 Prot 98,14 HC**  
**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables **10T**  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

**MARTES / TUESDAY**

- 2** **630 Kcal 17,63 Gr 2,48 AGS 30,99 Prot 84,27 HC**  
**Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**  
**Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**  
**Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 9** **559 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,34 Prot 56,59 HC**  
**Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo **13**
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**  
**Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 16** **569 Kcal 18,72 Gr 2,93 AGS 25,92 Prot 68,44 HC**  
**Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower **1-2-8T-11T**
- Cinta de lomo a la plancha** / Loin ribbon  
**Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 23** **689 Kcal 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 Prot 74,40 HC**  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**  
**Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**  
**Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30** **586 Kcal 22,89 Gr 0,51 AGS 30,83 Prot 57,03 HC**  
**Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken **1-3T-8T-11T**  
**Merluza rebozada** / Battered Hake **1-3-4-8T-11T**  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 3** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 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**
- 10** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 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**
- 17** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 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**
- 24** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 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**

**JUEVES / THURSDAY**

- 4** **772 Kcal 23,03Gr 3,66 AGS 41,09 Prot 96,04 HC**  
**Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**  
**Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 11** **533 Kcal 12,23Gr 0,47 AGS 31,44 Prot 73,19 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce **10T**
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 18** **689 Kcal 23,26Gr 1,00 AGS 21,37 Prot 99,79 HC**  
**Arroz milanese** / Milanese Rice **2**
- Tortilla francesa** / French omelette **3**
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 25** **808 Kcal 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC**  
**Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

**VIERNES / FRIDAY**

- 5** **731 Kcal 31,67 Gr 1,71 AGS 38,97Prot 71,15HC**  
**Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
- Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 12** **659 Kcal 26,22 Gr 2,26 AGS 29,44Prot 73,37HC**  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables **13**
- Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 19** **682 Kcal 20,03 Gr 2,88 AGS 39,18Prot 78,59HC**  
**Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni **1-3T-8T-11T**
- Pescadilla al horno** / Baked Hake **4**
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 26** **791 Kcal 29,38 Gr 5,28 AGS 38,12Prot 91,83HC**  
**Espirales al ajillo con bacon** / Pasta with garlic and bacon **1-3T-8T-11T**  
**Salmón al horno** / Baked salmon **4**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**

**DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL**

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.  
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 elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 250 100  
www.alcoin.es/leonfelipearganda

**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. Altramucos |

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





## Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD



## ¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
<b>DESAYUNO</b>	
Lácteos	+ Hidratos + Fruta
<b>CENA</b>	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
 Come	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

# ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO