

**LUNES / MONDAY**

- 1** **668 Kcal** 21,85 Gr 2,22 AGS 25,30 Prot 85,91 HC  
**Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T  
**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 8** **668 Kcal** 21,85 Gr 2,22 AGS 25,30 Prot 85,91 HC  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15** **804 Kcal** 90,70 Gr 0,58 AGS 25,78 Prot 111,61 HC  
**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
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **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
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **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
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **557 Kcal** 17,80 Gr 1,37 AGS 27,50 Prot 56,79 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** **626 Kcal** 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63 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** **800 Kcal** 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 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** **800 Kcal** 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 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** **800 Kcal** 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 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** **800 Kcal** 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 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 milanesa** / 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** **595 Kcal** 20,57Gr 0,85 AGS 27,36 Prot 95,28 HC  
**Arroz salteado** / Sauteed rice
- Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 5** **668 Kcal** 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07Prot 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** **523 Kcal** 25,96 Gr 2,23 AGS 18,65Prot 49,28HC  
**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli
- 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  
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. 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	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 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



alco<sup>in</sup>

**LUNES / MONDAY**

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 8 **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**
- 15 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 15 **Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 15 **777 Kcal 90,59 Gr 0,58 AGS 25,51 Prot 105,54 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**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 22 **513 Kcal 21,44 Gr 2,40 AGS 18,41 Prot 54,45 HC**
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Meat Cannelloni **1-2-3-8-9T-10-11T-13**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 29 **650 Kcal 23,81 Gr 0,65 AGS 17,21 Prot 92,07 HC**
- 29 **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.** / Fruit and bread **1**

**MARTES / TUESDAY**

- 2 **575 Kcal 17,42 Gr 2,48 AGS 29,86 Prot 72,00 HC**
- 2 **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**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 9 **504 Kcal 17,59 Gr 1,37 AGS 26,21 Prot 44,31 HC**
- 9 **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**
- 16 **514 Kcal 18,51 Gr 2,93 AGS 24,80 Prot 56,17 HC**
- 16 **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**
- 23 **634 Kcal 26,30 Gr 0,00 AGS 35,40 Prot 62,13 HC**
- 23 **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 30 **530 Kcal 22,68 Gr 0,51 AGS 29,70 Prot 44,75 HC**
- 30 **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**

**C.E.I.P. León Felipe**  
*Sin Cacahuete, Frutos Secos, Sésamo*

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 3 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 HC**
- 3 **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**
- 10 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 HC**
- 10 **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**
- 17 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 HC**
- 17 **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**
- 24 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 HC**
- 24 **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**

**JUEVES / THURSDAY**

- 4 **716 Kcal 22,82Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 HC**
- 4 **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**
- 11 **478 Kcal 12,02Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 HC**
- 11 **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**
- 18 **634 Kcal 23,05Gr 1,00 AGS 20,24 Prot 87,52 HC**
- 18 **Arroz milanesa** / Milanese Rice **2**
- Tortilla francesa** / French omelette **3**
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 25 **753 Kcal 20,24Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC**
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoadada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**

**VIERNES / FRIDAY**

- 5 **693 Kcal 31,49 Gr 1,71 AGS 38,03Prot 62,75HC**
- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread **1-2**
- 12 **621 Kcal 26,04 Gr 2,26 AGS 28,50Prot 64,97HC**
- 12 **🌿 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**
- 19 **644 Kcal 19,85 Gr 2,88 AGS 38,24Prot 70,19HC**
- 19 **🌿 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**
- 26 **753 Kcal 29,20 Gr 5,28 AGS 37,18Prot 83,43HC**
- 26 **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**

**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

alcoin

Atención nutricional 911 250 100

www.alcoin.es/leonfelipearganda

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. 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	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 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



alco<sup>in</sup>

**LUNES / MONDAY**

- 1 **Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- 8 **Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2-3T-4-6-10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 15 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 22 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
- Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 2-3
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 29 **Judías verdes rehogadas con patata** / Sauteed greenbeans with potato 13
- Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 29 **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

**MARTES / TUESDAY**

- 2 **Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- Albóndigas de pescado en salsa** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2-3T-4-6-10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-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 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Bacalao al horno** / Baked Cod 4
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Merluza al horno** / Baked hake 4-10T
- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **Sopa de verduras c/fideos** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- 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 **Sopa de verduras c/fideos** / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
- Garbanzos eco guisados con verduras** / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10 **Sopa de verduras c/fideos** / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
- Garbanzos eco guisados con verduras** / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17 **Sopa de verduras c/fideos** / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
- Garbanzos eco guisados con verduras** / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24 **Sopa de verduras c/fideos** / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
- Garbanzos eco guisados con verduras** / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 4 **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Abadejo a la plancha** / Grilled Pollock
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Huevo revuelto con queso** / Scrambled egg with cheese 2-3
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 19 **Macarrones int. con tomate** / Whole wheat macaroni in tomato sauce 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 **Espirales al ajillo** / Macaroni with garlic 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  
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)





## 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	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Verdura</p>	<p>Pescado</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
Fruta	Lácteos
Fruta	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

**LUNES / MONDAY**

- 1** **642 Kcal 21,75 Gr 2,22 AGS 25,03 Prot 79,84 HC**  
**Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T  
**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15** **777 Kcal 90,59 Gr 0,58 AGS 25,51 Prot 105,54 HC**  
**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  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 22** **453 Kcal 20,18 Gr 2,97 AGS 24,14 Prot 36,63 HC**  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille  
**Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29** **650 Kcal 23,81 Gr 0,65 AGS 17,21 Prot 92,07 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.** / Fruit and bread 1

**MARTES / TUESDAY**

- 2** **575 Kcal 17,42 Gr 2,48 AGS 29,86 Prot 72,00 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  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 9** **504 Kcal 17,59 Gr 1,37 AGS 26,21 Prot 44,31 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
- 16** **514 Kcal 18,51 Gr 2,93 AGS 24,80 Prot 56,17 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
- 23** **634 Kcal 26,30 Gr 0,00 AGS 35,40 Prot 62,13 HC**  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T  
**Patata casera** / Baked potatoes 10T-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30** **530 Kcal 22,68 Gr 0,51 AGS 29,70 Prot 44,75 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

**C.E.I.P. León Felipe**  
*Sin Frutos Secos, Judías verdes*

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 3** **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 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
- 10** **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 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
- 17** **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 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
- 24** **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 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

**JUEVES / THURSDAY**

- 4** **716 Kcal 22,82Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 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
- 11** **478 Kcal 12,02Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 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
- 18** **634 Kcal 23,05Gr 1,00 AGS 20,24 Prot 87,52 HC**  
**Arroz milanese** / Milanese Rice 2  
**Tortilla francesa** / French omelette 3  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** **753 Kcal 20,24Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 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

**VIERNES / FRIDAY**

- 5** **693 Kcal 31,49 Gr 1,71 AGS 38,03Prot 62,75HC**  
**Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 12** **621 Kcal 26,04 Gr 2,26 AGS 28,50Prot 64,92HC**  
**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
- 19** **644 Kcal 19,85 Gr 2,88 AGS 38,24Prot 70,19HC**  
**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
- 26** **753 Kcal 29,20 Gr 5,28 AGS 37,18Prot 83,43HC**  
**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

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, 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.

**DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL**



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



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

**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. Altramuzes

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>
 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Verdura	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 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



**LUNES / MONDAY**

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 8 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / 2  
**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham  
**Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**MARTES / TUESDAY**

- 2 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
- Cinta de lomo a la plancha** / Loin ribbon  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T  
**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 30 **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken  
**Merluza a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake Gluten free 3-4  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 3 **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
- 10 **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
- 17 **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
- 24 **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

**JUEVES / THURSDAY**

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat  
**Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 11 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
**Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 18 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**VIERNES / FRIDAY**

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 12 **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 s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 19 **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free  
**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 26 **Macarrones al ajillo con bacon S/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon  
**Salmón al horno** / Baked salmon 4
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2

**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

**alcoín**

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

**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)





## 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	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 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

**LUNES / MONDAY**

- 1** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**  
**Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 8** **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **2**  
**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style  
**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham  
**Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat **10T**  
**Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29** **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 s/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**

- 2** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**  
**Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16** **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**
- Cinta de lomo a la plancha** / Loin ribbon  
**Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23** **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**  
**Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 30** **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken  
**Merluza a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake Gluten free **3-4**  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 3** **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
- 10** **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
- 17** **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
- 24** **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

**JUEVES / THURSDAY**

- 4** **Arroz con magro** / Rice with meat  
**Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 11** **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**  
**Ragout de pavo** / Turkey in sauce **10T**  
**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 18** **Arroz milanesa** / Milanese Rice **2**  
**Tortilla francesa** / French omelette **3**  
**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25** **Arroz salteado** / Sauteed rice  
**Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**VIERNES / FRIDAY**

- 5** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**  
**Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
- 12** **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 s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
- 19** **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free  
**Pescadilla al horno** / Baked Hake **4**  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**  
**Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
- 26** **Macarrones al ajillo con bacon S/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon  
**Salmón al horno** / Baked salmon **4**  
**Patata cuadro** / Fried potatoes **13**  
**Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**

**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

**alcoín**

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

**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. 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>
 Carnes	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carnes
 Carnes	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carnes
 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

**LUNES / MONDAY**

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 8** **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / **Lacón con pimentón** / Smoked pork Galician Style  
**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- 15** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 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
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham  
**Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat **10T**  
**Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- 29** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables **10T**  
**Filete de pavo con ajito y perejil** / Grilled turkey fillet with garlic and parsley **10T**  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread

**MARTES / TUESDAY**

- 2** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**  
**Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 9** **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** **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** **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**  
**Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30** **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken  
**Merluza a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Fried Hake **1-4-8T-11T**  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 3** **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**
- 10** **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**
- 17** **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**
- 24** **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**

**JUEVES / THURSDAY**

- 4** **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** **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** **Arroz milanesa** / Milanese Rice **2**  
**Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet  
**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 25** **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** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**  
**Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 12** **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables **13**  
**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 19** **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free  
**Pescadilla al horno** / Baked Hake **4**
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 26** **Macarrones al ajillo con bacon S/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon  
**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

**alcoi**

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

**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. Altramuzes

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	Hidroalatos + Fruta
<b>CENA</b>	
<b>Si he comido...</b>	<b>...cenamos</b>
Come	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
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

**LUNES / MONDAY**

- 1** **717 Kcal** 22,19 Gr 2,06 AGS 35,31 Prot 87,81 HC  
**Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T  
**Huevo revuelto con champiñón** / Beef ragout with vegetables  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 8** **804 Kcal** 90,70 Gr 0,58 AGS 25,78 Prot 111,61 HC  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 15** **804 Kcal** 90,70 Gr 0,58 AGS 25,78 Prot 111,61 HC  
**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** **481 Kcal** 20,10 Gr 2,95 AGS 24,35 Prot 43,57 HC  
**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 29** **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

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**

- 2** **500 Kcal** 11,99 Gr 0,75 AGS 26,82 Prot 67,51 HC  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **466 Kcal** 13,03 Gr 0,40 AGS 23,85 Prot 55,48 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-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** **589 Kcal** 14,13 Gr 1,24 AGS 40,05 Prot 73,14 HC  
**Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Bacalao al horno** / Turkey fillet in lemon sauce  
**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  
**Jamoncitos 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** **567 Kcal** 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 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
- 10** **567 Kcal** 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 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
- 17** **567 Kcal** 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 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
- 24** **567 Kcal** 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 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

**JUEVES / THURSDAY**

- 4** **665 Kcal** 14,52Gr 0,84 AGS 33,79 Prot 95,32 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**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** **628 Kcal** 19,14Gr 0,43 AGS 18,37 Prot 96,61 HC  
**Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Tortilla francesa** / French omelette 3  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25** **622 Kcal** 7,69Gr 0,08 AGS 21,37 Prot 112,17 HC  
**Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y verduras** / 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
- Jamoncitos 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** **749 Kcal** 26,12 Gr 4,03 AGS 34,66Prot 92,17HC  
**Espirales al ajillo** / Macaroni with garlic 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  
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)





## 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	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Verdura</p>	<p>Pescado</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
Fruta	Lácteos
Fruta	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



## LUNES / MONDAY

- 1 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread
- 8 **668 Kcal** 21,85 Gr 2,22 AGS 25,30 Prot 85,91 HC  
**Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T  
**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style  
**Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 15 **804 Kcal** 90,70 Gr 3,58 AGS 25,78 Prot 111,61 HC  
**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
- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread
- 22 **491 Kcal** 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 HC  
**Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham  
**Canelones de carne** / Grilled burger meat 10T  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread
- 29 **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

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

- 2 **629 Kcal** 20,81 Gr 3,28 AGS 37,81 Prot 70,13 HC  
**Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13  
**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables  
**Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **585 Kcal** 20,09 Gr 2,23 AGS 28,39 Prot 57,11 HC  
**Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13  
**Pollo con ajito y perejil** / Chicken with garlic and parsley 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  
**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T  
**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **528 Kcal** 14,62 Gr 0,38 AGS 35,72 Prot 56,66 HC  
**Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T  
**Filete de pavo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet  
**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 **779 Kcal** 28,26Gr 5,62 AGS 31,40 Prot 92,20 HC  
**Arroz con magro** / Rice with meat  
**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 **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 milanesa** / 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  
**Feijoadá, 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  
**Jamoncitos 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 **915 Kcal** 29,74 Gr 5,84 AGS 70,77Prot 84,53HC  
**Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T  
**Pollo asado** / Roast chicken 10T  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26 **736 Kcal** 22,42 Gr 5,67 AGS 35,24Prot 92,87HC  
**Espirales al ajillo con bacon** / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T  
**Lomo de cerdo en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 10T  
**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

**alcoín**

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

### 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. Altramuzes

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>	
<b>Si he comido...</b>	<b>...cenamos</b>
 Come	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 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