

LUNES / MONDAY

- 1** **497 Kcal** 19,89 Gr 3,20 AGS 23,18 Prot 56,56 HC
Coditos gratinados con bacon y salsa Aurora / Codito pasta gratin with bacon and Aurora sauce 1-2-3T-7T-8-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Patata cocida / Baked potatoes 13
- 8** **839 Kcal** 59,88 Gr 2,10 AGS 26,82 Prot 112,51 HC
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo y empanadillas / Chicken croquettes and tuna pasty 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 15** **466 Kcal** 23,62 Gr 2,25 AGS 19,33 Prot 41,27 HC
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 22** **730 Kcal** 28,36 Gr 1,67 AGS 18,62 Prot 111,77 HC
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Calabacín rebocado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
- 29** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

MARTES / TUESDAY

- 2** **633 Kcal** 21,51 Gr 0,48 AGS 29,00 Prot 78,60 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **657 Kcal** 26,94 Gr 1,42 AGS 28,70 Prot 59,62 HC
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza a la romana / Battered Hake 1-3-4-8T-11T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16** **527 Kcal** 28,82 Gr 0,38 AGS 29,80 Prot 70,80 HC
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23** **595 Kcal** 21,77 Gr 0,91 AGS 30,07 Prot 65,14 HC
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **620 Kcal** 17,62 Gr 0,14 AGS 29,76 Prot 76,77 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13
Limanda menier / Flounder in menier sauce 1-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **681 Kcal** 29,63 Gr 5,82 AGS 27,26Prot 73,59 HC
Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew 13
San jacob casero / Breaded ham and cheese 1-2-3
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **595 Kcal** 20,16 Gr 0,96 AGS 34,20Prot 67,19 HC
Vichyssoise / Vichyssoise 2-7T-8-13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Patatas fritas / Fried potatoes 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** **613 Kcal** 19,26 Gr 2,44 AGS 27,84Prot 83,33 HC
Crema de calabacín y guisantes / Zucchini and Pea cream 13
Lasaña casera de verduras y ternera / Beef lasagna 1-2-8T-10T-11T / Baked potatoes
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** **648 Kcal** 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC
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
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18** **784 Kcal** 23,61Gr 0,82 AGS 32,47 Prot 106,77 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Bacalao orly / Orly Cod 1-4-8T-11T
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** **656 Kcal** 27,62 Gr 3,45 AGS 30,75Prot 69,98HC
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Pechuga de pollo empanada / Breaded chicken fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12** **741 Kcal** 27,58 Gr 1,44 AGS 30,91Prot 89,33HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Sardinillas / Sardines 4
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 19** **879 Kcal** 33,52 Gr 4,66 AGS 28,35Prot 110,12HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Calamares a la andaluza / Squids al Andaluza Style 1-4T-5T-6
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26** **797 Kcal** 23,62 Gr 2,37 AGS 28,18Prot 116,55HC
Espirales al ajillo con verduras / Pasta with garlic and vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Fingers de pollo / Chicken fingers 1-2T-3-4T-5T-6T-8T-10T-11T-13T
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 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/claracampoamor

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. 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

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Lácteos	Fruta



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



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