

LUNES / MONDAY

- 1** **Macarrones con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8T-11T
8 **Macarrones con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8T-11T
15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
16 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
23 **Sopa de estrellas** / Star soup 1-3T-8T-11T
30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
17 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
24 **Crema de calabacín y guisantes** / Zucchini and Pea cream 13
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4** **Arroz con magro** / Rice with meat
11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
18 **Arroz milanesa** / Milanese Rice 2
25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
12 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
19 **Macarrones boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
26 **Espirales al ajillo con verduras** / Pasta with garlic and vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Fruta y pan. / Fruit 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 y Mandarina. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Someteremos 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

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



¡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** **Arroz con pollo** / Rice with chicken
630 Kcal 15,37 Gr 2,06 AGS 28,70 Prot 96,61 HC
- 8** **Arroz con pollo** / Rice with chicken
630 Kcal 15,37 Gr 2,06 AGS 28,70 Prot 96,61 HC
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
Patata cocida / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 22** **Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille
437 Kcal 23,99 Gr 2,13 AGS 16,99 Prot 35,57 HC
- Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 29** **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
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 9** **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza al horno / Baked hake 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16** **Coliflor rehogada** / Sautéed cauliflower
387 Kcal 23,93 Gr 0,00 AGS 27,13 Prot 48,61 HC
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 23** **Sopa de picadillo con pollo sin fideos** / Ham soup with chicken without noodles
Abadejo al horno / Baked Pollock 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Limanda al horno / Baked dab flounder
385 Kcal 12,60 Gr 0,00 AGS 15,70 Prot 43,57 HC
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Verduras salteadas** / Sautéed vegetables
San jacob casero / Breaded ham and cheese 1-2-3
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17** **Sopa de ave sin fideos** / Chicken soup
430 Kcal 22,08 Gr 3,01 AGS 24,24 Prot 33,30 HC
- Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 24** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4** **Arroz con magro** / Rice with meat
716 Kcal 22,82 Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 HC
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 11** **Brócoli rehogado** / Sautéed broccoli
456 Kcal 23,26 Gr 0,79 AGS 14,63 Prot 41,98 HC
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 18** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
562 Kcal 11,17 Gr 0,25 AGS 27,51 Prot 84,11 HC
- Bacalao al horno** / Baked Cod 4
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** **Arroz salteado** / Sautéed rice
540 Kcal 20,36 Gr 0,85 AGS 26,23 Prot 83,01 HC
- Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
618 Kcal 27,44 Gr 3,45 AGS 29,81 Prot 61,58 HC
- Pechuga de pollo empanada** / Breaded chicken fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 12** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
702 Kcal 27,40 Gr 1,44 AGS 29,97 Prot 80,93 HC
- Sardinillas** / Sardines 4
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
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
- 26** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
561 Kcal 25,89 Gr 3,26 AGS 27,24 Prot 48,09 HC
- Filete de pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1-3
Lechuga con maíz / Corn salad 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 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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL



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



¡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 **Macarrones con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8T-11T **647 Kcal 18,38 Gr 3,80 AGS 30,63 Prot 88,84 HC**
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Patata cocida** / Baked potatoes 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 15 **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
- 22 **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
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Calabacín rebozado** / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 9 **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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 16 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 23 **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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 30 **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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- San jacob casero** / Breaded ham and cheese 1-2-3
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **Crema de calabacín y guisantes** / Zucchini and Pea cream 13
- Lasaña casera de verduras y ternera** / Beef lasagna 1-2-8T-10T-11T /
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 11 **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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Bacalao orly** / Orly Cod 1-4-8T-11T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **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
- 12 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Sardinillas** / Sardines 4
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19 **Macarrones boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- Calamares a la andaluza** / Squids at Andaluza Style 1-4T-5T-6
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 26 **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

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, Someteremos 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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL



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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	+ Hidratos
+ Fruta	
CENA	
Si he comido...	...cenamos
 Carnes	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carnes
 Verdura	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Huevo
 Carnes	 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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **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
- 15** **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
- 22** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
466 Kcal 23,62 Gr 2,25 AGS 19,33 Prot 41,27 HC
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
730 Kcal 28,36 Gr 1,67 AGS 18,62 Prot 111,77 HC
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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** **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** **589 Kcal 14,13 Gr 1,24 AGS 40,05 Prot 73,14 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
- 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 27,26 Prot 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 34,20 Prot 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 42,08 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
- 24** **613 Kcal 19,26 Gr 2,44 AGS 27,84 Prot 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 /
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4** **772 Kcal 23,03 Gr 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 23,73 Gr 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 23,61 Gr 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 20,45 Gr 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 30,75 Prot 69,98 HC**
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 30,91 Prot 89,33 HC**
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 28,35 Prot 110,12 HC**
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 28,18 Prot 116,55 HC**
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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	+ Hidratos + Fruta
CENA	
<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

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **Macarrones con tomate y bacon Sin Gluten** / Macaroni with bacon and tomato sauce Gluten free 8T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Patata cocida / Baked potatoes 13
- 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 caballa / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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 integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

MARTES / TUESDAY

- 2** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8-13
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza a la andaluza / Battered Hake 1-4-8T-11T
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
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** **Sopa de fideos S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T
Abadejo a la andaluza / Battered Pout 1-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 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** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **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** **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T
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** **Crema de calabacín y guisantes** / Zucchini and Pea cream 13
Lasaña casera de verduras y ternera / Beef lasagna 1-2-8T-10T-11T /
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** **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18** **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** **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
Escalope de pollo sin gluten, huevo / Chicken escalope 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12** **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** **Macarrones boloñesa Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
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** **Macarrones s/gluten al ajillo con verduras** / Pasta with garlic and vegetables 8T-10T
Escalope de pollo sin gluten, huevo / Chicken escalope 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

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, Someteremos 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

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)



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de
alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/claracampoamor



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	+ Hidratos
+ Fruta	
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
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 1-7T-8T-9T-12
788 Kcal 87,60 Gr 0,68 AGS 27,28 Prot 111,01 HC
- 8** **Macarrones con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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 caballa / lettuce with mackerel 4
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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** **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** **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** **Coliflor rehogada** / Sauteed cauliflower
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** **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** **Potaje eco de garbanos 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** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 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 1-8T-9T-12T
- 24** **Crema de calabacín y guisantes** / Zucchini and Pea cream 13
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 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** **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** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
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** **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
Pechuga de pollo empanada / Breaded chicken fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 12** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
Sardinillas / Sardines 4
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 19** **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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 26** **Espirales al ajillo con verduras** / Pasta with garlic and vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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, Someteremos 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



¡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 1-7T-8T-9T-12
- 8** **Macarrones con tomate y bacon Sin Gluten** / Macaroni with bacon and tomato sauce Gluten free 8T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Patata cocida / Baked potatoes 13
- 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 caballa / lettuce with mackerel 4
- 22** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Judías verdes rehogadas con jamón / Sautéed greenbeans with york ham
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

MARTES / TUESDAY

- 2** **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** **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
- 16** **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Coliflor rehogada / Sautéed cauliflower
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 23** **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30** **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
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

C.E.I.P. Clara Campoamor
Sin Lactosa (toma yogur)

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 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 1-8T-9T-12T
- 24** **Crema de calabacín y guisantes** / Zucchini and Pea cream 13
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 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** **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** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
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** **Arroz salteado** / Sautéed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5** **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** **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** **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** **Espirales al ajillo con verduras** / Pasta with garlic and vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3
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

3. Huevo

7. Cacahuete

11. Mostaza

4. Pescado

8. Soja

12. Sésamo

1. Gluten

5. Crustáceo

9. Frutos de cáscara

13. Sulfitos

2. Leche

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



¡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>Verdura</p> <p>Huevo</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 1-7T-8T-9T-12
- 8 **Macarrones con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Patata cocida / Baked potatoes 13
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
- 29 **Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 29 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- 30 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8-13
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza a la romana / Battered Hake 1-3-4-8T-11T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 16 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Coliflor rehogada / Sauteed cauliflower
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 23 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Verduras salteadas** / Sauteed vegetables
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 17 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
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 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 13

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 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
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 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Arroz salteado / Sauteed rice
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Calabacín salteado / Sauteed zucchini

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
Pechuga de pollo empanada / Breaded chicken fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- 12 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8-9T-12T
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Sardinillas / Sardines 4
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- 19 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8-9T-12T
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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 26 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8-9T-12T
Espirales al ajillo con verduras / Pasta with garlic and vegetables 1-3T-8T-10T-11T
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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) Nº1169/2011 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



¡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 1-7T-8T-9T-12
- 8** **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
- 15** **636 Kcal 59,12 Gr 1,98 AGS 12,31 Prot 78,07 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-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
- 22** **466 Kcal 23,62 Gr 2,25 AGS 19,33 Prot 41,27 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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
- 29** **730 Kcal 26,36 Gr 1,67 AGS 18,62 Prot 111,77 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
- 30** **620 Kcal 17,62 Gr 0,14 AGS 29,76 Prot 76,77 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

MARTES / TUESDAY

- 2** **477 Kcal 19,97 Gr 0,35 AGS 14,74 Prot 57,19 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-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
- 16** **527 Kcal 28,82 Gr 0,38 AGS 29,80 Prot 70,80 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 23** **595 Kcal 21,77 Gr 0,91 AGS 30,07 Prot 65,14 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T-8T-11T
Abadejo empanado / Breaded Pollock 1-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30** **620 Kcal 17,62 Gr 0,14 AGS 29,76 Prot 76,77 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
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

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 34,26Prot 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 /
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 69,33HC**
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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **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
- 15** **636 Kcal** 59,12 Gr 1,98 AGS 12,31 Prot 78,07 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-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
- 22** **466 Kcal** 23,62 Gr 2,25 AGS 19,33 Prot 41,27 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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
- 29** **730 Kcal** 26,36 Gr 1,67 AGS 18,62 Prot 111,77 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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** **477 Kcal** 19,97 Gr 0,35 AGS 14,74 Prot 57,19 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-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** **579 Kcal** 26,65 Gr 4,64 AGS 18,13Prot 65,65 HC
Verduras salteadas / Sauteed vegetables
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** **605 Kcal** 19,20 Gr 2,44 AGS 26,86Prot 81,03 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Lasaña casera de verduras y ternera / Beef lasagna 1-2-8T-10T-11T /
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** **723 Kcal** 19,49Gr 0,25 AGS 29,47 Prot 103,58 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
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 69,33HC
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, Someteremos 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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	+ Hidratos
+ Fruta	
CENA	
Si he comido...	...cenamos
 Come	 Pescado
 Hidratos	 Pescado
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos
 Pescado	 Carne
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Carne	 Hidratos

LUNES / MONDAY

- 1** **497 Kcal** 19,89 Gr 3,20 AGS 23,18 Prot 56,56 HC
8 **839 Kcal** 59,88 Gr 2,10 AGS 26,82 Prot 112,51 HC
15 **466 Kcal** 23,62 Gr 2,25 AGS 19,33 Prot 41,27 HC
22 **730 Kcal** 28,36 Gr 1,67 AGS 18,62 Prot 111,77 HC
29 **730 Kcal** 28,36 Gr 1,67 AGS 18,62 Prot 111,77 HC
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
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
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
3 **635 Kcal** 22,96 Gr 2,77 AGS 32,45 Prot 60,01 HC
9 **527 Kcal** 28,82 Gr 0,38 AGS 29,80 Prot 70,80 HC
16 **595 Kcal** 21,77 Gr 0,91 AGS 30,07 Prot 65,14 HC
23 **620 Kcal** 17,62 Gr 0,14 AGS 29,76 Prot 76,77 HC
30
- 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
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Filete de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
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
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
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
10 **595 Kcal** 20,16 Gr 0,96 AGS 34,20Prot 67,19 HC
17 **802 Kcal** 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC
24 **613 Kcal** 19,26 Gr 2,44 AGS 27,84Prot 83,33 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
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
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
Crema de calabacín y guisantes / Zucchini and Pea cream 13
Lasaña casera de verduras y ternera / Beef lasagna 1-2-8T-10T-11T /
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
11 **648 Kcal** 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC
18 **784 Kcal** 23,61Gr 0,82 AGS 32,47 Prot 106,77 HC
25 **808 Kcal** 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 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
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
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
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
12 **741 Kcal** 27,58 Gr 1,44 AGS 30,91Prot 89,33HC
19 **879 Kcal** 33,52 Gr 4,66 AGS 28,35Prot 110,12HC
26 **797 Kcal** 23,62 Gr 2,37 AGS 28,18Prot 116,55HC
- 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
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
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
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



¡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
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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
824 Kcal 59,84 Gr 2,10 AGS 26,38 Prot 109,47 HC
- 8** **Coditos gratinados con bacon y salsa Aurora** / Codigo pasta gratin with bacon and Aurora sauce 1-2-3T-7T-8-11T
Lacón con pimentón / Smoked pork Galician Style
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
- 15** **Lentejas eco con verduras y arroz s/ patata** / 1T
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
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sautéed greenbeans with york ham
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
672 Kcal 16,47 Gr 1,34 AGS 32,09 Prot 102,05 HC

MARTES / TUESDAY

- 2** **Lentejas eco con verduras sin patata** / ECO Lentils stew with vegetables without potato 1T
Tortilla francesa / French omelette 3
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **Brócoli rehogado** / Sautéed broccoli
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** **Coliflor gratinada sin patata** / Gratin cauliflower without potato 1-2-8T-11T
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
- Tomate aliñado** / Seasoned tomato
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23** **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** **Potaje de garbanzos con espinaca s/patata** / Chickpea stew with spinach 3
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** **Verduras salteadas** / Sautéed vegetables
San jacob casero / Breaded ham and cheese 1-2-3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras sin patata** / Vegetable cream
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Champiñón al ajillo / Sautéed mushroom with garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
- Repollo y zanahoria** / Cabbage and carrot 10T
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24** **Crema de calabacín sin patata** / Zucchini cream
Lasaña casera de verduras y ternera / Beef lasagna 1-2-8T-10T-11T /
- 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** **Alubias blancas eco con verduras sin patata** / ECO White beans with vegetables w/o potato
Salchichas frescas / Sausages in sauce 13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18** **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** **Arroz salteado** / Sautéed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Crema de calabaza sin patata** / Pumpkin cream
Pechuga de pollo empanada / Breaded chicken fillet 1-3
Arroz salteado / Sautéed rice
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 7** **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
- 12** **Macarrones boloñesa** / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Calamares a la andaluza / Squids at Andaluza Style 1-4T-5T-6
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26** **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
- 7** **Zanahoria salteada** / Sautéed carrot 10T
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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalatos + Fruta
CENA	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
 Carnes	 Pescado
 Hidroalatos	 Verdura
 Huevo	 Carnes
 Carnes	 Pescado
 Verdura	 Hidroalatos
 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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **Macarrones con tomate y bacon** / Macaroni with bacon and tomato sauce 1-3T-8T-11T
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Patata cocida** / Baked potatoes 13
- 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 caballa** / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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** **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
- 657 Kcal 26,94 Gr 1,42 AGS 28,70 Prot 59,62 HC**
- 9** **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
- 443 Kcal 24,14 Gr 0,00 AGS 28,26 Prot 60,88 HC**
- 16** **Coliflor rehogada** / Sauteed cauliflower
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 595 Kcal 21,77 Gr 0,91 AGS 30,07 Prot 65,14 HC**
- 23** **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
- 620 Kcal 17,62 Gr 0,14 AGS 29,76 Prot 76,77 HC**
- 30** **Potaje eco de garbanos 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** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew 13
- Cinta de lomo adobada** / Marinated loin
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 573 Kcal 17,17 Gr 0,72 AGS 32,04Prot 70,24 HC**
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 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 1-8T-9T-12T
- 560 Kcal 17,66 Gr 2,95 AGS 28,07Prot 71,44 HC**
- 24** **Crema de calabacín y guisantes** / Zucchini and Pea cream 13
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
- Patata al horno** / Baked potatoes 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
- 648 Kcal 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC**
- 11** **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
- 723 Kcal 19,49Gr 0,25 AGS 29,47 Prot 103,58 HC**
- 18** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Bacalao orly** / Orly Cod 1-4-8T-11T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 808 Kcal 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC**
- 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
- Pechuga de pollo empanada** / Breaded chicken fillet 1-3
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 674 Kcal 27,12 Gr 0,36 AGS 31,25Prot 71,49HC**
- 12** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Sardinillas** / Sardines 4
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 813 Kcal 33,06 Gr 3,58 AGS 28,69Prot 92,28HC**
- 19** **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 de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 703 Kcal 25,82 Gr 2,53 AGS 35,10Prot 79,41HC**
- 26** **Espirales al ajillo con verduras** / Pasta with garlic and vegetables 1-3T-8T-10T-11T
- Filete de pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1-3
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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, Someteremos 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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



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