

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** **878 Kcal 92,20 Gr 1,64 AGS 30,48 Prot 111,41 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15** **540 Kcal 21,55 Gr 2,40 AGS 18,88 Prot 60,52 HC**
Lentejas eco con chorizo y arroz / ECO Lentils stew with chorizo and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 22** **530 Kcal 21,55 Gr 2,40 AGS 18,88 Prot 60,52 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **530 Kcal 25,12 Gr 0,65 AGS 15,50 Prot 56,23 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
- 30** **530 Kcal 25,12 Gr 0,65 AGS 15,50 Prot 56,23 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
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

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. 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** **721 Kcal 32,17 Gr 7,85 AGS 27,13 Prot 76,79 HC**
Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew 13
Albóndigas de carne en salsa / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9** **560 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,14 Prot 57,19 HC**
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**
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 21** **594 Kcal 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 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
- 28** **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 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** **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13
Bacalao orly / Orly Cod 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Dieta Basal

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **742 Kcal 27,91 Gr 1,69 AGS 34,03Prot 76,13 HC**
Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **533 Kcal 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44Prot 73,19 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel 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** **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63Prot 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

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** **689 Kcal 23,26Gr 1,00 AGS 21,37 Prot 99,79 HC**
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25** **808 Kcal 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5** **668 Kcal 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07Prot 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** **640 Kcal 13,06 Gr 1,44 AGS 30,50Prot 97,52HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Fogonero menier / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 19** **781 Kcal 29,19 Gr 2,93 AGS 40,65Prot 81,87HC**
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Pescadilla a la romana / Battered Hake 1-3-4-8T-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26** **690 Kcal 18,27 Gr 3,52 AGS 36,64Prot 92,87HC**
Espirales al ajillo con bacon / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
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 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.





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
 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