

LUNES / MONDAY

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
 - 8 **Albóndigas de carne en salsa** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
 - 15 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
 - 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
 - 29 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
 - 30 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
 - 30 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
 - 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. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

MARTES / TUESDAY

- 2 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 9 **Albóndigas de carne en salsa** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
- 16 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 22 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 29 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 30 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 30 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 30 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Sin Alubias

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 10 **Albóndigas de carne en salsa** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
- 17 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 24 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 30 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 30 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 30 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 11 **Albóndigas de carne en salsa** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
- 18 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 25 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 30 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 30 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 30 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 12 **Albóndigas de carne en salsa** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
- 19 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 26 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 30 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 30 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 30 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

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	
<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

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** **540 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
- 29** **530 Kcal 25,12 Gr 0,65 AGS 15,50 Prot 56,23 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. 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
- 22** **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
- 30** **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
- 30** **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Sin Berenjena

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	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.** / Fruit and bread 1
- 8 **642 Kcal 21,75 Gr 2,22 AGS 25,03 Prot 79,84 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 15 **851 Kcal 92,09 Gr 1,64 AGS 30,21 Prot 105,34 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
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 22 **465 Kcal 20,95 Gr 3,35 AGS 25,94 Prot 36,16 HC**
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. / Fruit and bread 1
- 29 **503 Kcal 25,01 Gr 0,65 AGS 15,23 Prot 50,15 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **665 Kcal 31,96 Gr 7,85 AGS 26,01 Prot 64,52 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
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 9 **505 Kcal 17,59 Gr 1,37 AGS 26,01 Prot 44,91 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
- 16 **471 Kcal 28,61 Gr 0,38 AGS 28,67 Prot 58,53 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
- 23 **538 Kcal 22,99 Gr 0,87 AGS 30,41 Prot 45,86 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
- 30 **682 Kcal 24,85 Gr 0,31 AGS 37,40 Prot 69,42 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

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Sin Cacahuete, Frutos Secos, Sésamo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **687 Kcal 27,70 Gr 1,69 AGS 32,90Prot 63,86 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
- 10 **478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31Prot 60,92 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 17 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95Prot 77,33 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 24 **571 Kcal 18,18 Gr 1,96 AGS 37,50Prot 62,13 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

JUEVES / THURSDAY

- 4 **716 Kcal 22,82Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 11 **593 Kcal 23,52Gr 0,82 AGS 25,42 Prot 66,07 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
- 18 **634 Kcal 23,05Gr 1,00 AGS 20,24 Prot 87,52 HC**
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 25 **753 Kcal 20,24Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **630 Kcal 23,37 Gr 3,67 AGS 40,13Prot 62,75HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2
- 12 **602 Kcal 12,88 Gr 1,44 AGS 29,56Prot 89,12HC**
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
- 19 **743 Kcal 29,01 Gr 2,93 AGS 39,71Prot 73,47HC**
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
- 26 **652 Kcal 18,09 Gr 3,52 AGS 35,70Prot 84,47HC**
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

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.

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





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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8 **675 Kcal 19,80 Gr 2,06 AGS 33,96 Prot 83,67 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **741 Kcal 88,39 Gr 0,68 AGS 27,03 Prot 97,98 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 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
- 22 **470 Kcal 20,07 Gr 2,95 AGS 24,07 Prot 41,22 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29 **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

MARTES / TUESDAY

- 2 **451 Kcal 14,15 Gr 0,34 AGS 10,10 Prot 67,44 HC**
Menestra de verduras / Vegetable stew 13
Albóndigas de carne sin alérgenos / Meatballs stewed with vegetables 10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **467 Kcal 13,03 Gr 0,40 AGS 23,65 Prot 56,08 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 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 **594 Kcal 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **643 Kcal 21,96 Gr 0,73 AGS 30,12 Prot 78,38 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 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 31,44 Prot 73,19 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17 **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
- 17 **Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24 **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63 Prot 74,40 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4 **665 Kcal 14,52 Gr 0,84 AGS 33,79 Prot 95,32 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **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 **628 Kcal 19,14 Gr 0,43 AGS 18,37 Prot 96,61 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25 **622 Kcal 7,69 Gr 0,08 AGS 21,37 Prot 112,17 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y verduras / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5 **668 Kcal 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07 Prot 71,15 HC**
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 30,50 Prot 97,52 HC**
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 40,65 Prot 81,87 HC**
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 **648 Kcal 15,00 Gr 2,28 AGS 33,18 Prot 93,22 HC**
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 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

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.

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/virgendelcerro

ALÉRGENOS

1. Gluten

2. Leche

3. Huevo

4. Pescado

5. Crustáceo

6. Molusco

7. Cacahuete

8. Soja

9. Frutos de cáscara

10. Apio

11. Mostaza

12. Sésamo

13. Sulfitos

14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)

Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)



Cada pequeño hábito cuenta

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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalatos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
<p>Come</p> <p>Hidroalatos</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p>	<p>Pescado</p> <p>Verdura</p> <p>Huevo</p> <p>Come</p>
<p>Come</p> <p>Pescado</p> <p>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** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 8** **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **2-8T**
- Lacón con pimentón** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel **4**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat **10T**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29** **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral. 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** **447 Kcal 17,58 Gr 1,47 AGS 13,86 Prot 54,97 HC**
- Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- Albóndigas de carne sin alérgenos** / Meatballs stewed with vegetables **10T**
- Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** **508 Kcal 18,51 Gr 1,37 AGS 24,91 Prot 44,71 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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16** **429 Kcal 25,20 Gr 0,00 AGS 27,35 Prot 56,26 HC**
- Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon **4**
- Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23** **501 Kcal 21,16 Gr 0,33 AGS 25,01 Prot 45,50 HC**
- Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken **8T**
- Abadejo a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 30** **688 Kcal 25,92 Gr 0,32 AGS 36,27 Prot 69,52 HC**
- Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**
- Bacalao only Sin Gluten** / Orly Cod gluten free **4**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **435 Kcal 21,13 Gr 0,60 AGS 13,63Prot 44,49 HC**
- Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey **3**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10** **481 Kcal 12,94 Gr 0,47 AGS 29,21Prot 60,72 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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 17** **734 Kcal 19,41 Gr 3,24 AGS 37,37Prot 78,73 HC**
- 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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 24** **574 Kcal 19,10 Gr 1,96 AGS 36,40Prot 61,93 HC**
- Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

- 4** **719 Kcal 23,74Gr 3,66 AGS 38,86 Prot 83,56 HC**
- Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 11** **596 Kcal 24,44Gr 0,82 AGS 24,32 Prot 65,87 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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 18** **637 Kcal 23,97Gr 1,00 AGS 19,14 Prot 87,32 HC**
- Arroz milanese** / Milanese Rice **2**
- Tortilla francesa** / French omelette **3**
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25** **756 Kcal 21,16Gr 1,03 AGS 29,09 Prot 99,30 HC**
- Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 5** **633 Kcal 24,29 Gr 3,67 AGS 39,03Prot 62,55HC**
- Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
- 12** **608 Kcal 13,95 Gr 1,45 AGS 28,43Prot 89,22HC**
- Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Fogonero menier sin gluten** / Saithe in menier sauce **4**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
- 19** **747 Kcal 28,90 Gr 3,55 AGS 33,97Prot 81,18HC**
- Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free **8T**
- Pescadilla a la andaluza Sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake Gluten and Egg Free **4**
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**
- 26** **679 Kcal 20,46 Gr 4,42 AGS 32,34Prot 89,48HC**
- Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon **8T**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **2**

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja 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	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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **669 Kcal 21,85 Gr 2,70 AGS 21,18 Prot 89,77 HC**
Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **2-8T**
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
- 8** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 15** **878 Kcal 92,20 Gr 1,64 AGS 30,48 Prot 111,41 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**
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 22** **491 Kcal 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
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** **472 Kcal 15,23 Gr 0,33 AGS 28,97 Prot 46,51 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
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**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 9** **560 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,14 Prot 57,19 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**
- 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** **554 Kcal 20,45 Gr 0,33 AGS 27,24 Prot 57,98 HC**
Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo / Ham soup with chicken **8T**
Abadejo a la andaluza sin Gluten ni Huevo / Battered Hake **4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30** **710 Kcal 22,96 Gr 0,17 AGS 36,03 Prot 81,60 HC**
Potaje eco de garbanzos con espinaca sin huevo / Chickpea stew with spinach and cod **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
Sin Huevo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **744 Kcal 20,65 Gr 1,41 AGS 47,01 Prot 75,77 HC**
Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo **1T-13**
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley **10T**
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 31,44 Prot 73,19 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce **10T**
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 17** **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
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** **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63 Prot 74,40 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs **10T**
Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

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** **572 Kcal 14,75 Gr 0,17 AGS 31,83 Prot 70,43 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables **13**
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 18** **716 Kcal 19,09 Gr 2,45 AGS 34,02 Prot 99,09 HC**
Arroz milanese / Milanese Rice **2**
Filete de ternera asada / Grilled beef fillet
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 25** **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** **668 Kcal 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07 Prot 71,15 HC**
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 30,50 Prot 97,52 HC**
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** **782 Kcal 28,16 Gr 3,55 AGS 36,01 Prot 89,78 HC**
Macarrones con tomate y carne Sin Gluten / Bolognese macaroni gluten free **8T**
Pescadilla a la andaluza Sin Gluten ni Huevo / Battered Hake Gluten and Egg Free **4**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 26** **715 Kcal 19,72 Gr 4,42 AGS 34,38 Prot 98,08 HC**
Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten / Macaroni with garlic and bacon **8T**
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

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



¡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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 8** **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **2-8T**
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 15** **Lentejas eco con chorizo y arroz** / ECO Lentils stew with chorizo and rice **1T-13**
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**
- 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** **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet
- 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**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 560 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,14 Prot 57,19 HC**
- 3** **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**
- 481 Kcal 24,49 Gr 0,00 AGS 29,58 Prot 68,73 HC**
- 16** **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon **4**
- Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 554 Kcal 20,45 Gr 0,33 AGS 27,24 Prot 57,98 HC**
- 23** **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken **8T**
- Abadejo a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 713 Kcal 23,11 Gr 0,18 AGS 36,00 Prot 81,90 HC**
- 30** **Potaje eco de garbanzos con espinaca sin huevo** / Chickpea stew with spinach and cod **13**
- Bacalao orly Sin Gluten** / Orly Cod gluten free **4**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Sin Huevo, Mostaza

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **744 Kcal 20,65 Gr 1,41 AGS 47,01 Prot 75,77 HC**
- Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo **1T-13**
- Filete de pavo con ajito y perejil** / Grilled turkey fillet with garlic and parsley **10T**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 533 Kcal 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44 Prot 73,19 HC**
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce **10T**
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
- 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**
- 626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63 Prot 74,40 HC**
- 24** **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 23,03 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**
- 572 Kcal 14,75 Gr 0,17 AGS 31,83 Prot 70,43 HC**
- 11** **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables **13**
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 716 Kcal 19,09 Gr 2,45 AGS 34,02 Prot 99,09 HC**
- 18** **Arroz milanese** / Milanese Rice **2**
- Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 808 Kcal 20,45 Gr 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** **668 Kcal 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07 Prot 71,15 HC**
- 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**
- 643 Kcal 13,21 Gr 1,45 AGS 30,47 Prot 97,82 HC**
- 12** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Fogonero menier sin gluten** / Saithe in menier sauce **4**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 782 Kcal 28,16 Gr 3,55 AGS 36,01 Prot 89,78 HC**
- 19** **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free **8T**
- Pescadilla a la andaluza Sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake Gluten and Egg Free **4**
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 715 Kcal 19,72 Gr 4,42 AGS 34,38 Prot 98,08 HC**
- 26** **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon **8T**
- 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	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** **636 Kcal 19,65 Gr 2,22 AGS 25,02 Prot 83,01 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce **1-3T-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 **878 Kcal 92,20 Gr 1,64 AGS 30,48 Prot 111,41 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** **491 Kcal 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
22 **491 Kcal 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat **10T**
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**
- 29** **530 Kcal 25,12 Gr 0,65 AGS 15,50 Prot 56,23 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**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
Tortilla de patata / Spanish omelette **3-13**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
- 30** **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
30 **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
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**
9 **560 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,14 Prot 57,19 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**
- 16** **481 Kcal 24,49 Gr 0,00 AGS 29,58 Prot 68,73 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
16 **481 Kcal 24,49 Gr 0,00 AGS 29,58 Prot 68,73 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic **13**
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon **4**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
- 23** **594 Kcal 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
23 **594 Kcal 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 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**
- 30** **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
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**
- 31** **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
31 **737 Kcal 25,06 Gr 0,31 AGS 38,53 Prot 81,70 HC**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Sin Lactosa

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**
- 10** **533 Kcal 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44Prot 73,19 HC**
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
- 17** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC**
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
- 24** **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63Prot 74,40 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
24 **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63Prot 74,40 HC**
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-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**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
25 **808 Kcal 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 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
- 11** **648 Kcal 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
11 **648 Kcal 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC**
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod **4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 18** **628 Kcal 19,14Gr 0,43 AGS 18,37 Prot 96,61 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
18 **628 Kcal 19,14Gr 0,43 AGS 18,37 Prot 96,61 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**
- 25** **808 Kcal 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC**
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 con tomate / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa / French omelette **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 26** **624 Kcal 17,81 Gr 2,44 AGS 36,98Prot 75,03HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
26 **624 Kcal 17,81 Gr 2,44 AGS 36,98Prot 75,03HC**
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** **602 Kcal 23,09 Gr 2,59 AGS 41,41Prot 53,31HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream **13**
- 12** **574 Kcal 12,60 Gr 0,36 AGS 30,84Prot 79,68HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8-9T-12T**
12 **574 Kcal 12,60 Gr 0,36 AGS 30,84Prot 79,68HC**
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs **10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
- 19** **715 Kcal 28,73 Gr 1,85 AGS 40,99Prot 64,03HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8-9T-12T**
19 **715 Kcal 28,73 Gr 1,85 AGS 40,99Prot 64,03HC**
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Fogonero menier / Saithe in menier sauce **1-4-8T-11T**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
- 26** **624 Kcal 17,81 Gr 2,44 AGS 36,98Prot 75,03HC**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8-9T-12T**
26 **624 Kcal 17,81 Gr 2,44 AGS 36,98Prot 75,03HC**
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
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 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.





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
Carne	Pescado
Hidroalatos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidroalatos
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
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

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**
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
- 15** **540 Kcal 21,55 Gr 2,40 AGS 18,88 Prot 60,52 HC**
Fruta pelada y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **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
- 29** **675 Kcal 24,81 Gr 0,31 AGS 37,03 Prot 68,12 HC**
Fruta pelada 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** **658 Kcal 31,92 Gr 7,85 AGS 25,63 Prot 63,22 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** **498 Kcal 17,56 Gr 1,37 AGS 25,63 Prot 43,61 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 16** **465 Kcal 28,57 Gr 0,38 AGS 28,29 Prot 57,23 HC**
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 / 1-8T-9T-12T
- 23** **532 Kcal 22,96 Gr 0,87 AGS 30,03 Prot 44,56 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 30** **675 Kcal 24,81 Gr 0,31 AGS 37,03 Prot 68,12 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **680 Kcal 27,67 Gr 1,69 AGS 32,52Prot 62,56 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
- 10** **471 Kcal 11,99 Gr 0,47 AGS 29,93Prot 59,62 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel 13
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 17** **740 Kcal 29,75 Gr 3,17 AGS 40,58Prot 76,03 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 24** **564 Kcal 18,14 Gr 1,96 AGS 37,13Prot 60,83 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4** **709 Kcal 22,78Gr 3,66 AGS 39,58 Prot 82,46 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 11** **586 Kcal 23,48Gr 0,82 AGS 25,04 Prot 64,77 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 18** **627 Kcal 23,01Gr 1,00 AGS 19,86 Prot 86,22 HC**
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 25** **746 Kcal 20,20Gr 1,03 AGS 29,81 Prot 98,20 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta pelada y pan / 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
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
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
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	Hidroalatos + Fruta
CENA	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
Come Hidroalatos Pescado Huevo	Pescado Verdura Huevo Carne
Carne Pescado Huevo Verdura	Pescado Hidroalatos 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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 8 **Albóndigas de carne en salsa** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
- 8 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 8 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 15 **Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese **1-2-3T-8T-11T**
- 15 **Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- 15 **Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 15 **Lentejas eco con chorizo y arroz** / ECO Lentils stew with chorizo and rice **1T-13**
- 15 **Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette **1-11T**
- 15 **Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel **4**
- 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- 22 **Canelones de carne** / Meat Cannelloni **1-2-3-8-9T-10-11T-13**
- 22 **Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- 29 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
- 29 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 29 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 29 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 29 **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 **Menestra de verduras con jamón** / Vegetable stew **13**
- 2 **Albóndigas de carne en salsa** / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**
- 2 **Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- 2 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo **13**
- 9 **Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**
- 9 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- 9 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 16 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower **1-2-8T-11T**
- 16 **Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon **4**
- 16 **Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- 16 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 23 **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken **1-3T-8T-11T**
- 23 **Abadejo empanado** / Breaded Pollock **1-3-4-8T-11T**
- 23 **Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- 23 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**
- 30 **Bacalao orly** / Orly Cod **1-4-8T-11T**
- 30 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- 30 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Sin Marisco

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo **1T-13**
- 3 **Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey **3**
- 3 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- 3 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- 10 **Ragout de pavo** / Turkey in sauce **10T**
- 10 **Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel **13**
- 10 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 17 **Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**
- 17 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- 17 **Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- 17 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 24 **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**
- 24 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- 24 **Patata panadera** / Baked potatoes **10T-13**
- 24 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
- 4 **Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- 4 **Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- 4 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables **13**
- 11 **Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- 11 **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- 11 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 18 **Arroz milanese** / Milanese Rice **2**
- 18 **Tortilla francesa** / French omelette **3**
- 18 **Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- 18 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 25 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- 25 **Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- 25 **Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- 25 **Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
- 5 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs **10T**
- 5 **Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- 5 **Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 12 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- 12 **Fogonero menier** / Saithe in menier sauce **1-4-8T-11T**
- 12 **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- 12 **Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 19 **Macarrones int con tomate y carne** / Bolognese macaroni **1-3T-8T-11T**
- 19 **Pescadilla a la romana** / Battered Hake **1-3-4-8T-11T**
- 19 **Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- 19 **Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 26 **Espirales al ajillo con bacon** / Pasta with garlic and bacon **1-3T-8T-11T**
- 26 **Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- 26 **Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- 26 **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	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** **636 Kcal 19,65 Gr 2,22 AGS 25,02 Prot 83,01 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce **1-3T-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** **878 Kcal 92,20 Gr 1,64 AGS 30,48 Prot 111,41 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** **491 Kcal 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 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**
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** **481 Kcal 24,49 Gr 0,00 AGS 29,58 Prot 68,73 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**
- 23** **594 Kcal 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic **13**
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon **4**
Patata al horno / Baked potatoes **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**
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**
- 24** **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63Prot 74,40 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
Sin Prot. Leche

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
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** **628 Kcal 19,14Gr 0,43 AGS 18,37 Prot 96,61 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa / French omelette **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 25** **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** **602 Kcal 23,09 Gr 2,59 AGS 41,41Prot 53,31HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream **13**
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs **10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
- 12** **574 Kcal 12,60 Gr 0,36 AGS 30,84Prot 79,68HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Fogonero menier / Saithe in menier sauce **1-4-8T-11T**
Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
- 19** **715 Kcal 28,73 Gr 1,85 AGS 40,99Prot 64,03HC**
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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
- 26** **624 Kcal 17,81 Gr 2,44 AGS 36,98Prot 75,03HC**
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 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.





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 Hidroalatos Pescado Huevo	 Pescado Verdura Huevo Carnes
 Verdura Pescado Huevo	 Pescado 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

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 25,12 Gr 0,65 AGS 15,50 Prot 56,23 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**
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** **564 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,12 Prot 58,31 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 remolacha / Beet salad 13
- 23** **594 Kcal 23,20 Gr 0,87 AGS 31,54 Prot 58,14 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **870 Kcal 28,55 Gr 3,76 AGS 67,19 Prot 78,96 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 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
- Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
Pollo asado al limón / Roast chicken 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

C.E.I.P. Virgen del Cerro
Sin Tomate Crudo, Bacalao, Gelatina

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **755 Kcal 28,19 Gr 1,77 AGS 34,33Prot 78,13 HC**
Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 10** **533 Kcal 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44Prot 73,19 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel 13
- 24** **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63Prot 74,40 HC**
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** / 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** **779 Kcal 28,26Gr 5,62 AGS 31,40 Prot 92,20 HC**
Arroz con magro / Rice with meat 13
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11** **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
- 12** **648 Kcal 14,31 Gr 1,70 AGS 30,43Prot 96,82HC**
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 19** **781 Kcal 29,19 Gr 2,93 AGS 40,65Prot 81,87HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Fogonero menier / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas / Olives 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**
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
- 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	
<i>Si he comido...</i>	<i>...cenamos</i>
 Come	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Huevo
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ