

LUNES / MONDAY

- 1 **642 Kcal** 17,03 Gr 0,66 AGS 30,20 Prot 84,39 HC
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Merluza con ajo y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 8 **788 Kcal** 87,60 Gr 0,68 AGS 27,28 Prot 111,01 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **540 Kcal** 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 HC
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 22 **540 Kcal** 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 HC
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29 **526 Kcal** 25,03 Gr 0,65 AGS 14,87 Prot 56,61 HC
Crema de zanahoria / Carrot 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 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 **848 Kcal** 28,62 Gr 2,03 AGS 26,04 Prot 119,87 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **586 Kcal** 22,62 Gr 2,92 AGS 22,44 Prot 58,11 HC
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16 **582 Kcal** 20,29 Gr 3,33 AGS 28,15 Prot 70,15 HC
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23 **649 Kcal** 25,47 Gr 0,32 AGS 20,86 Prot 75,58 HC
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Delicias de potón (calamar) / Battered squid 1-2-3T-4T-5T-6-8T-13T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **1.934 Kcal** 25,61 Gr 0,77 AGS 60,74 Prot 357,81 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13
Delicias de salmón / Salmon croquette 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **646 Kcal** 21,96 Gr 0,73 AGS 30,10 Prot 79,50 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet 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 **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 **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 **657 Kcal** 21,06 Gr 2,23 AGS 38,17 Prot 76,12 HC
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **612 Kcal** 23,02 Gr 2,02 AGS 28,98 Prot 69,38 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18 **744 Kcal** 20,14 Gr 1,83 AGS 38,85 Prot 84,92 HC
Macarrones int con tomate y chorizo / Macaroni with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Pescadilla al papillote / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25 **744 Kcal** 23,97 Gr 4,54 AGS 32,04 Prot 97,85 HC
Espirales al ajillo con bacon / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5 **783 Kcal** 25,52 Gr 5,10 AGS 43,98 Prot 91,06 HC
Arroz con magro / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12 **712 Kcal** 16,90 Gr 1,56 AGS 34,83 Prot 101,38 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
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 **700 Kcal** 25,75 Gr 2,44 AGS 24,26 Prot 94,82 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26 **819 Kcal** 22,94 Gr 2,47 AGS 34,21 Prot 106,80 HC
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoadá, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

DÍA 26 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/virgendelcortijohortaleza

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 3. Huevo
- 7. Cacahuete
- 2. Leche
- 4. Pescado
- 8. Soja
- 11. Mostaza
- 5. Crustáceo
- 9. Frutos de cáscara
- 12. Sésamo
- 6. Molusco
- 10. Apio
- 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