

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat 1-8-13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
684 Kcal 20,00 Gr 2,13 AGS 19,74 Prot 97,17 HC

13 **Espagueti int. con tomate y pavo** /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevos Villarroy / Villarroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
736 Kcal 24,30 Gr 7,29 AGS 20,80 Prot 109,68 HC

20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC

27 **Ensalada de pasta** / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

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.

7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC

14 **Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 HC

21 **Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

28 **Patatas guisadas con verduras** /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3
Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15

22 587 Kcal 19,10 Gr 6,03 AGS 30,67 Prot 74,79 HC

Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 802 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

9 782 Kcal 24,99Gr 1,54 AGS 34,83 Prot 94,19 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

16 504 Kcal 17,00Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 798 Kcal 94,79Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC

**Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette 1-8T-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

30 682 Kcal 18,10Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC

Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

**Pisto de verduras (calabacín,
pimiento y tomate)** / Vegetable
ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

10 574 Kcal 25,00 Gr 4,00 AGS 29,47Prot 55,73HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T

17 813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98Prot 84,63HC
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

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88Prot 82,96HC

Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T

31 577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34Prot 58,62HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce 4-10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/virgendelcortijohortaleza

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. Altramucos

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)





STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

alcoⁱⁿ