

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
- 8 **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
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 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
Canelones de carne / Meat Cannelloni 1-2-3-8-9T-10-11T-13
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
- 15 **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 **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 **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 **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 **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Delicias de potón (calamar) / Battered squid 1-2-3-8-4T-5T-6-8T-13T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
- 7 **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 **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 **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 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 17 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24 **Crema de calabacín** / 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 **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 **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli
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 **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 **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 **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 **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 **Arroz milanesa** / 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 **Arroz salteado** / Sauteed rice
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
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
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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **793 Kcal 28,41 Gr 2,03 AGS 24,91 Prot 107,60 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4

Patatas fritas / Fried potatoes 13
 - 8 **615 Kcal 16,92 Gr 0,66 AGS 29,94 Prot 78,31 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
 - 15 **762 Kcal 87,49 Gr 0,68 AGS 27,01 Prot 104,94 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
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 casera / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
 - 29 **500 Kcal 24,92 Gr 0,65 AGS 14,60 Prot 50,53 HC**
Crema de zanahoria / Carrot cream 13

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 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 **793 Kcal 28,41 Gr 2,03 AGS 24,91 Prot 107,60 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4

Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **531 Kcal 22,41 Gr 2,92 AGS 21,31 Prot 45,84 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
- 16 **526 Kcal 20,08 Gr 3,33 AGS 27,02 Prot 57,88 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
- 23 **593 Kcal 25,26 Gr 0,32 AGS 19,73 Prot 63,30 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
- 30 **1.879 Kcal 25,40 Gr 0,77 AGS 59,61 Prot 345,53 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

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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **591 Kcal 21,75 Gr 0,73 AGS 28,97 Prot 67,23 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
- 10 **478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 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 40,95 Prot 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 **634 Kcal 26,30 Gr 0,00 AGS 35,40 Prot 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 **664 Kcal 28,97 Gr 0,27 AGS 34,94 Prot 63,85 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
- 11 **557 Kcal 22,81 Gr 2,02 AGS 27,85 Prot 57,10 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
- 18 **689 Kcal 19,93 Gr 1,83 AGS 37,72 Prot 72,65 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
- 25 **689 Kcal 23,76 Gr 4,54 AGS 30,91 Prot 85,57 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

VIERNES / FRIDAY

- 5 **744 Kcal 25,34 Gr 5,10 AGS 43,04 Prot 82,66 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
- 12 **674 Kcal 16,72 Gr 1,56 AGS 33,89 Prot 92,98 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
- 19 **662 Kcal 25,57 Gr 2,44 AGS 23,32 Prot 86,42 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
- 26 **781 Kcal 22,76 Gr 2,47 AGS 33,27 Prot 98,40 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice

Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

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 | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 14. Altramuces |

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





Cada pequeño hábito cuenta

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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
- 8 **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
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
788 Kcal 87,60 Gr 0,68 AGS 27,28 Prot 111,01 HC
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
470 Kcal 20,07 Gr 2,95 AGS 24,07 Prot 41,22 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera casera / 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
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

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
500 Kcal 15,80 Gr 1,80 AGS 27,61 Prot 54,77 HC
- 9 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
582 Kcal 20,29 Gr 3,33 AGS 28,15 Prot 70,15 HC
- 16 **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
649 Kcal 25,47 Gr 0,32 AGS 20,86 Prot 75,58 HC
- 23 **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
1.934 Kcal 25,61 Gr 0,77 AGS 60,74 Prot 357,81 HC
- 30 **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 **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
- 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 **689 Kcal 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 Prot 74,40 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamonicos 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 **720 Kcal 29,18 Gr 0,27 AGS 36,07 Prot 76,12 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- Jamonicos 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 **655 Kcal 15,54 Gr 0,87 AGS 35,65 Prot 84,52 HC**
Macarrones int. con tomate / Whole wheat macaroni in 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 **702 Kcal 20,71 Gr 3,30 AGS 28,59 Prot 98,19 HC**
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 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 **676 Kcal 17,02 Gr 2,28 AGS 36,68 Prot 90,34 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
712 Kcal 16,90 Gr 1,56 AGS 34,83 Prot 101,38 HC
- 12 **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
639 Kcal 21,63 Gr 1,87 AGS 21,26 Prot 91,63 HC
- 19 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Tortilla francesa** / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
633 Kcal 10,18 Gr 1,52 AGS 24,26 Prot 107,19 HC
- 26 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoadá, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D. 1420/2006, Art.4, 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 26 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL



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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7
DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD

22
DÍA
INTERNACIONAL
MADRE TIERRA

23
DÍA MUNDIAL
DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8 **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 ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **788 Kcal** 87,60 Gr 0,68 AGS 27,28 Prot 111,01 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 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22 **540 Kcal** 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 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 **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
- 30 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

MARTES / TUESDAY

- 2 **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
- 30 **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
- 17 **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 **689 Kcal** 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 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 **720 Kcal** 29,18 Gr 0,27 AGS 36,07 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 milanesa / 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
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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
- Varitas de merluza** / Battered hake 1-4
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 8 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 8 **Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 15 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
- Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-11T
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
- 22 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- 29 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 29 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
- Varitas de merluza** / Battered hake 1-4
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 9 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- 16 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 16 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- 23 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 23 **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
- 30 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
- 30 **Delicias de salmón** / Salmon croquette 1-4-8T-11T
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **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
- 10 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- 17 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 17 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 24 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- 24 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- 11 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 11 **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
- 18 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **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
- 25 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **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
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Fogonero menier** / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- 19 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 26 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 26 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

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



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

ALÉRGENOS

- | | | | |
|-----------|--------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten | 3. Huevo | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 14. Altramuces |

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





Cada pequeño hábito cuenta

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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free 8T
- 8 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
- 15 **Merluza con ajo y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- 15 **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 casera** / Grilled burger meat 10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29 **Crema de zanahoria** / Carrot 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 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 **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free 8T
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23 **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T
- Merluza 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 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
- Pollo asado al limón** / Roast chicken
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Tortilla francesa con pavo** / French omelette with turkey 3
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 24 **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 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 11 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 18 **Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free 8T
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25 **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
- Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- 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 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 26 **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoadá, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2

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, Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Arroz con pollo** / Rice with chicken
- 8** **Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
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 casera** / Grilled burger meat 10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29** **Crema de zanahoria** / Carrot 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 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** **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16** **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23** **Sopa de picadillo con pollo sin fideos** / Ham soup with chicken without noodles
Merluza al horno / Baked hake 4-10T
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 30** **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
Pollo asado al limón / Roast chicken
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 17** **Sopa de ave sin fideos** / Chicken soup
- 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** **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** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 11** **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla francesa / French omelette 3
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 18** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Pescadilla al papillote / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Gelatina light y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free
- 12** **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Fogonero al horno** / Baked Pollock 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Gelatina light y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free
- 19** **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
Tortilla francesa / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Gelatina light y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free
- 26** **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoadá, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Gelatina light y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free

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
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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7
DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD

22
DÍA
INTERNACIONAL
MADRE TIERRA

23
DÍA MUNDIAL
DEL LIBRO



alco^oin

LUNES / MONDAY

- 1 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
- Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-11T
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera casera** / 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 zanahoria** / Carrot 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

MARTES / TUESDAY

- 2 **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free 8T
- Varitas de merluza** / Battered hake 1-4
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **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 **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 **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T
- Merluza 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 **Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo** / Chickpea stew with spinach 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 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
- Pavo al ajillo** / Chicken with garlic
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17 **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup
Gluten free 8T
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24 **Crema de calabacín** / 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 **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 **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 **Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce
Gluten free 8T
- Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25 **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
- 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 **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 **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 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Pollo asado** / Roast chicken 10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 26 **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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 26 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL



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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alco^oin

C.E.I.P. Virgen del Cortijo

Sin Huevo, Crustáceo, Molusco, Soja, Frutos Secos, Apio, Mostaza, Aguacate

Abril
April **2024**

LUNES / MONDAY

- 1** **Arroz con pollo** / Rice with chicken
- 8** **Arroz con pollo** / Rice with chicken
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15** **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
- Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera casera.** / Grilled burger meat
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29** **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
- Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 9** **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16** **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
- Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 23** **Sopa de picadillo con pollo sin fideos** / Ham soup with chicken without noodles
- Merluza a la plancha** / Grilled Hake 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30** **Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo** / Chickpea stew with spinach 13
- Pollo asado al limón** / Roast chicken
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
- Pavo al ajillo** / Chicken with garlic
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17** **Sopa de ave sin fideos** / Chicken soup
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo y patata** / Cabbage and potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet
- Patata al horno** / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 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
- 18** **Patatas guisadas con verduras sin zanahoria** / Stewed potatoes with vegetables without carrot 13
- Pollo asado al limón** / Roast chicken
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** **Patatas guisadas con verduras sin zanahoria** / Stewed potatoes with vegetables without carrot 13
- Caballa al horno** / Baked mackerel 4
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5** **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
- 12** **Paella de Verduras sin zanahoria** / Vegetable Paella without carrot
- Fogonero a la plancha** / Pollock with vegetables an tomato sauce 4
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19** **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 26** **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 26 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL



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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7
DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD

22
DÍA
INTERNACIONAL
MADRE TIERRA

23
DÍA MUNDIAL
DEL LIBRO



alco^oin

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
Gluten and egg free 8T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
- 8 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 29 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free 8T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 9 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 16 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 23 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T
Merluza a la andaluza sin Gluten ni Huevo / Battered Hake 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo** / Chickpea stew with spinach 13
- Delicias de salmón** / Salmon croquette 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Pavo al ajillo / Chicken with garlic
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- 10 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 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
- 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

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- 11 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- 18 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce
Gluten free 8T
Pescadilla al papillote / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- 25 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **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
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Fogonero menier** / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- 19 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- Arroz milanese** / Milanese Rice 2
- Pollo asado** / Roast chicken 10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- 26 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 26 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free 8T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15** **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera casera / 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 zanahoria** / Carrot 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 elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

MARTES / TUESDAY

- 2** **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free 8T
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **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** **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
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** **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T
Merluza 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** **Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo** / Chickpea stew with spinach 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** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Pavo al ajillo / Chicken with garlic
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24** **Crema de calabacín** / 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** **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** **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** **Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free 8T
Pescadilla al papillote / Baked hake 4-10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25** **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
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** **Arroz con magro** / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 12** **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
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** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
Filete de ternera asada / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 26** **Arroz salteado** / Sauteed rice
Feijoadá, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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, 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.

ALÉRGENOS

- | | | | |
|-----------|--------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten | 3. Huevo | 7. Cacahuete | 11. Mostaza |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja | 12. Sésamo |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 10. Apio | 14. Altramuces |

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





Cada pequeño hábito cuenta

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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **609 Kcal 14,83 Gr 0,66 AGS 29,92 Prot 81,49 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **788 Kcal 87,60 Gr 0,68 AGS 27,28 Prot 111,01 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
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 casera / 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 **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 **657 Kcal 13,41 Gr 0,84 AGS 32,08 Prot 100,39 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
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 **536 Kcal 15,96 Gr 2,95 AGS 27,93 Prot 68,08 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
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 **583 Kcal 23,10 Gr 0,73 AGS 29,59 Prot 56,38 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza 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 **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 **689 Kcal 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 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 **720 Kcal 29,18 Gr 0,27 AGS 36,07 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 **581 Kcal 20,72 Gr 0,52 AGS 26,38 Prot 69,33 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla francesa / French omelette 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 **716 Kcal 25,06 Gr 4,02 AGS 44,32 Prot 73,22 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 12 **646 Kcal 16,44 Gr 0,48 AGS 35,17 Prot 83,54 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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 19 **573 Kcal 21,17 Gr 0,79 AGS 21,60 Prot 73,79 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 26 **753 Kcal 22,48 Gr 1,39 AGS 34,55 Prot 88,96 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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
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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
- 8 **Macarrones 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
- 15 **Fruta pelada y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22 **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
- 29 **Fruta pelada y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
- 8 **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 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 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
- 9 **Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- 16 **Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 16 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- 23 **Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 23 **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
- 30 **Potaje eco de garbanzos con espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13
- 29 **Delicias de salmón** / Salmon croquette 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **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
- 10 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 17 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 24 **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 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- 11 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 11 **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
- 18 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 25 **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
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 25 **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
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Arroz con magro** / Rice with meat
- 12 **Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod 4
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 12 **Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 12 **Fogonero menier** / Saithe in menier sauce 1-4-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 19 **Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
Arroz milanés / Milanese Rice 2
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 26 **Tortilla francesa** / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 26 **Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
Arroz salteado / Sauteed rice
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T
- 26 **Feijoadá, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- 8 **Fruta pelada y pan** / 1-8T-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



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. Altramuces

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





Cada pequeño hábito cuenta

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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



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

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1** **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 ajito 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** **657 Kcal** 13,41 Gr 0,84 AGS 32,08 Prot 100,39 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 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
- 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
- 23** **583 Kcal** 23,10 Gr 0,73 AGS 29,59 Prot 56,38 HC
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza a la andaluza sin Gluten ni Huevo / Battered Hake 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 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** **689 Kcal** 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 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** **720 Kcal** 29,18 Gr 0,27 AGS 36,07 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** **649 Kcal** 14,63 Gr 1,72 AGS 29,50 Prot 96,66 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
- 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
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. Altramuzes

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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **Macarrones con tomate** / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
- 8 **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
- 15 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con caballa / lettuce with mackerel 4
- 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
Canelones de carne / Meat Cannelloni 1-2-3-8-9T-10-11T-13
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
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 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 **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 **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 **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 **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
- 30 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **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 **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 **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 **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 17 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24 **Crema de calabacín** / 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 **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 **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 **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 **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 **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 **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 **Arroz milanesa** / 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 **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



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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alco^oin

LUNES / MONDAY

- 1** **Arroz con pollo** / Rice with chicken
- 8** **Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 22** **Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29** **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 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** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 9** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Pollo con ajito y perejil / Chicken with garlic and parsley 10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16** **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 23** **Sopa de picadillo con pollo sin fideos** / Ham soup with chicken without noodles
Filete de pavo con tomate y orégano / Grilled turkey fillet
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Pollo asado al limón / Roast chicken
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 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
- 17** **Sopa de ave sin fideos** / Chicken soup
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11** **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli
- Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Pollo asado / Roast chicken 10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 12** **Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 19** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Tortilla francesa** / French omelette 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 26** **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

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
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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

- 1 **609 Kcal 14,83 Gr 0,66 AGS 29,92 Prot 81,49 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza con ajito 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 **536 Kcal 15,96 Gr 2,95 AGS 27,93 Prot 68,08 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 **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 **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 **657 Kcal 13,41 Gr 0,84 AGS 32,08 Prot 100,39 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **586 Kcal 22,62 Gr 2,92 AGS 22,44 Prot 58,11 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16 **536 Kcal 15,96 Gr 2,95 AGS 27,93 Prot 68,08 HC**
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 23 **583 Kcal 23,10 Gr 0,73 AGS 29,59 Prot 56,38 HC**
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
- 24 **689 Kcal 26,51 Gr 0,00 AGS 36,53 Prot 74,40 HC**
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
- 25 **744 Kcal 23,97 Gr 4,54 AGS 32,04 Prot 97,85 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamonicos 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 **720 Kcal 29,18 Gr 0,27 AGS 36,07 Prot 76,12 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Jamonicos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **581 Kcal 20,72 Gr 0,52 AGS 26,38 Prot 69,33 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla francesa / French omelette 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 **716 Kcal 25,06 Gr 4,02 AGS 44,32 Prot 73,22 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 12 **646 Kcal 16,44 Gr 0,48 AGS 35,17 Prot 83,54 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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 19 **573 Kcal 21,17 Gr 0,79 AGS 21,60 Prot 73,79 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 26 **753 Kcal 22,48 Gr 1,39 AGS 34,55 Prot 88,96 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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



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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alco^oin

LUNES / MONDAY

- 1** **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free **8T**
- 8** **Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 8** **Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free **8T**
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 15** **Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice **1T-13**
- Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette **1-11T**
- Lechuga con caballa** / lettuce with mackerel **4**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 22** **Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat **10T**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 29** **Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- T** **Crema de zanahoria** / Carrot cream **13**
- Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**

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** **609 Kcal 13,51 Gr 1,32 AGS 27,47 Prot 92,98 HC**
- Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce
Gluten and egg free **8T**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- Patatas fritas** / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 9** **531 Kcal 22,41 Gr 2,92 AGS 21,31 Prot 45,84 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**
- 16** **481 Kcal 15,75 Gr 2,95 AGS 26,80 Prot 55,81 HC**
- Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**
- Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat **10T**
- Patata al horno** / Baked potatoes **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 23** **507 Kcal 21,24 Gr 0,73 AGS 25,61 Prot 45,70 HC**
- Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken **8T**
- Merluza a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 30** **1.852 Kcal 23,30 Gr 0,63 AGS 57,11 Prot 345,43 HC**
- Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo** / Chickpea stew with spinach **13**
- N** **Delicias de salmón** / Salmon croquette **1-4-8T-11T**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**

C.E.I.P. Virgen del Cortijo
Sin Prot. Leche, Huevo, Frutos Secos

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **616 Kcal 16,46 Gr 0,58 AGS 41,95Prot 67,93 HC**
- Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables **1T-13**
- Pavo al ajillo** / Chicken with garlic
- Lechuga con remolacha** / Beet 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** **731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47Prot 78,93 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**
- 24** **634 Kcal 26,30 Gr 0,00 AGS 35,40Prot 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** **664 Kcal 28,97Gr 0,27 AGS 34,94 Prot 63,85 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**
- 11** **516 Kcal 14,54Gr 0,17 AGS 30,70 Prot 58,15 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**
- 18** **701 Kcal 19,93Gr 2,49 AGS 34,24 Prot 80,51 HC**
- Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce
Gluten free **8T**
- Pescadilla al papillote** / Baked hake **4-10T**
- Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**
- 25** **713 Kcal 25,22Gr 5,44 AGS 28,66 Prot 90,78 HC**
- Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon **8T**
- Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce **4-10T**
- Patata cuadro** / Fried potatoes **13**
- Fruta y pan.** / Fruit and bread **1**

VIERNES / FRIDAY

- 5** **723 Kcal 22,70 Gr 3,66 AGS 39,20Prot 87,26HC**
- Arroz con magro** / Rice with meat
- Bacalao a la vizcaína** / Baked Cod **4**
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**
- 12** **653 Kcal 14,08 Gr 0,12 AGS 30,05Prot 97,58HC**
- Paella mixta** / Mixed Paella **5-6-13**
- Fogonero menier** / Saithe in menier sauce **1-4-8T-11T**
- Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**
- 19** **606 Kcal 14,64 Gr 1,88 AGS 29,13Prot 87,13HC**
- Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet
- Lechuga con maíz** / Corn salad **13**
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**
- 26** **760 Kcal 20,12 Gr 1,03 AGS 29,43Prot 103,00HC**
- Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoadá, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
- Calabacín salteado** / Sauteed zucchini
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread **1**

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

alcoi
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.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. 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	Hidroalos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidroalos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidroalos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

Que llueva, que llueva...

En Abril, aguas mil.

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

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO



alcoⁱⁿ