

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 673 Kcal 28,91 Gr 8,68 AGS 21,04 Prot 77,51 HC Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patatas fritas 1-8-10T-13 Manzana	2 763 Kcal 26,21 Gr 3,86 AGS 43,30 Prot 72,19 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Cinta de lomo fresca Lechuga con aceitunas 13 Manzana	3 597 Kcal 15,69 Gr 0,82 AGS 47,55 Prot 64,34 HC Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	4 732 Kcal 16,46 Gr 0,77 AGS 38,94 Prot 106,55 HC Arroz tres delicias casero 3 Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T Plátano	5 873 Kcal 36,39 Gr 2,46 AGS 32,92 Prot 97,09 HC Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Natillas 2
8 673 Kcal 28,91 Gr 8,68 AGS 21,04 Prot 77,51 HC Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patatas fritas 1-8-10T-13 Manzana	9 660 Kcal 38,52 Gr 0,30 AGS 38,09 Prot 77,33 HC Espirales int con tomate 1-3T-8T-11T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera	10 656 Kcal 26,59 Gr 2,87 AGS 48,58 Prot 48,25 HC Patatas guisadas con verduras 13 Jamoncitos de pollo asado 10T Lechuga con tomate 13 Mandarina	11 833 Kcal 27,18 Gr 0,10 AGS 20,89 Prot 117,59 HC Arroz con tomate Tortilla francesa con calabacín salteado 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12 803 Kcal 24,84 Gr 3,33 AGS 58,25 Prot 75,84 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Yogur 2
15 655 Kcal 21,29 Gr 2,35 AGS 21,17 Prot 95,34 HC Paella de Verduras Tortilla francesa con queso y champiñón salteado 2-3 Manzana	16 727 Kcal 28,98 Gr 2,77 AGS 39,17 Prot 68,90 HC Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Lechuga con zanahoria 13 Natillas 2	17 738 Kcal 21,50 Gr 0,71 AGS 45,06 Prot 95,07 HC Macarrones int. gratinados 1-2-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Macedonia de frutas	18 1.221 Kcal 54,83 Gr 5,30 AGS 65,55 Prot 114,58 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Cocido completo 13 Plátano	19 772 Kcal 40,92 Gr 5,93 AGS 43,16 Prot 49,85 HC Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
22 735 Kcal 23,22 Gr 3,16 AGS 34,64 Prot 93,41 HC Macarrones int. carbonara 1-2-3T-7T-8-11T Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras 1-2T-3T-4-6 Manzana	23 774 Kcal 28,49 Gr 1,03 AGS 32,28 Prot 93,74 HC Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con berenjena rebozada 1-2T-3-4T-5T-6T Mandarina	24 663 Kcal 34,52 Gr 9,28 AGS 38,59 Prot 44,07 HC Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera	25 719 Kcal 21,51 Gr 0,00 AGS 48,89 Prot 79,98 HC Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	26 747 Kcal 20,96 Gr 2,22 AGS 39,86 Prot 92,97 HC Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
29 797 Kcal 20,33 Gr 0,77 AGS 47,72 Prot 105,14 HC Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	30 624 Kcal 31,00 Gr 0,01 AGS 20,36 Prot 60,92 HC Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Lechuga con soja 8-13 Naranja			

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Valoración nutricional diaria calculada para cubrir las necesidades entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones. Todos los menús se complementan con la opción de pan blanco y pan integral. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D. 1420/2006, Art.4, ALCOIN somete 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



Real Conservatorio
Profesional de Danza
RCPD
MARIEMMA

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de



www.alcoin.es/mariemma

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

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



¡Diversión en nuestra mano!

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

Emily Dickinson



Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

