

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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]



Real Conservatorio
Profesional de Danza
RCPD
MARIEMMA

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

www.alcoin.es/mariemma



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