

LUNES

- 1 **Crema de verduras** 13
552 Kcal 19,04 Gr 0,02 AGS 17,49 Prot 65,36 HC
- Ensalada de lentejas a la vinagreta** 1T-13
7 **Lechuga con tomate** 13
Manzana
- 15 **Paella de Verduras**
655 Kcal 21,29 Gr 2,35 AGS 21,17 Prot 95,34 HC
- Tortilla francesa con queso y champiñón salteado** 2-3
Manzana
- 22 **Coditos al ajillo** 1-3T-8T-11T
606 Kcal 11,77 Gr 0,51 AGS 18,63 Prot 99,22 HC
- Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos** 13
Manzana
- 29 **Paella de Verduras**
Coliflor gratinada 1-2-8T-11T-13
646 Kcal 15,40 Gr 0,88 AGS 13,81 Prot 111,08 HC
- Manzana

MARTES

- 2 **Lentejas estofadas con verduras** 1T-13
Hamburguesa vegetal 1-8
980 Kcal 38,33 Gr 0,52 AGS 31,64 Prot 114,11 HC
- Lechuga con aceitunas** 13
Manzana
- 9 **Espirales int con tomate** 1-3T-8T-11T
Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13
737 Kcal 24,66 Gr 0,99 AGS 20,05 Prot 97,55 HC
- Lechuga con remolacha** 13
Pera
- 16 **Crema de calabacín** 13
Arroz con tomate y verduras
737 Kcal 24,66 Gr 0,99 AGS 20,05 Prot 97,55 HC
- Natillas 2
- 23 **Lentejas estofadas con verduras y arroz** 1T-13
Tortilla francesa con berenjena rebozada 1-2T-3-4T-5T-6T
774 Kcal 28,49 Gr 1,03 AGS 32,28 Prot 93,74 HC
- Mandarina
- 30 **Crema de zanahoria** 13
Tortilla de patata con pisto de verduras 3
Lechuga con soja 8-13
Naranja
624 Kcal 31,00 Gr 0,01 AGS 20,36 Prot 60,92 HC

MIÉRCOLES

- 3 **Crema de zanahoria** 13
7 **Tortilla francesa con patata cuadro** 3-13
518 Kcal 20,72 Gr 0,00 AGS 16,61 Prot 65,41 HC
- Pera
- 10 **Patatas guisadas con verduras** 13
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
7 **Lechuga con tomate** 13
Mandarina
676 Kcal 21,78 Gr 0,38 AGS 23,50 Prot 86,42 HC
- 17 **Macarrones int. gratinados** 1-2-3T-8T-11T
Guisantes con zanahoria y huevo 3
642 Kcal 18,07 Gr 0,28 AGS 26,94 Prot 99,95 HC
- Macedonia de frutas
- 24 **Sopa de verduras c/fideos** 1-3T-8T-11T
Hamburguesa vegetal 1-8
Lechuga con zanahoria 13
Pera
726 Kcal 31,72 Gr 0,12 AGS 14,83 Prot 84,40 HC

JUEVES

- 4 **Arroz con tomate**
638 Kcal 9,06 Gr 0,00 AGS 16,00 Prot 122,96 HC
- Judías verdes rehogadas con pimentón** 13
- Plátano
- 11 **Arroz con tomate**
Tortilla francesa con calabacín salteado 3
Lechuga con maíz 13
Plátano
833 Kcal 27,18 Gr 0,10 AGS 20,89 Prot 117,59 HC
- 18 **Coliflor al ajoarriero** 13
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Plátano
659 Kcal 14,52 Gr 0,36 AGS 24,46 Prot 102,63 HC
- 25 **Crema de verduras** 13
Tortilla de patata 3
7 **Lechuga con tomate** 13
Plátano
707 Kcal 30,95 Gr 0,00 AGS 18,50 Prot 80,25 HC

VIERNES

- 5 **Garbanzos guisados con espinacas** 13
Tortilla de patata 3
Lechuga con maíz 13
Natillas 2
873 Kcal 36,39 Gr 2,46 AGS 32,92 Prot 97,09 HC
- 12 **Lentejas estofadas con verduras** 1T-13
Hamburguesa vegetal con berenjena salteada 1-8
Yogur 2
646 Kcal 19,15 Gr 2,07 AGS 30,70 Prot 85,38 HC
- 19 **Patatas guisadas con verduras** 13
Hamburguesa vegetal 1-8
Lechuga con aceitunas 13
Yogur 2
844 Kcal 41,40 Gr 2,25 AGS 19,46 Prot 88,85 HC
- 26 **Arroz con tomate y verduras**
Ensalada de lentejas a la vinagreta 1T-13
Lechuga con maíz 13
Yogur 2
800 Kcal 21,76 Gr 2,01 AGS 27,59 Prot 115,67 HC

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 673 Kcal 28,91 Gr 8,68 AGS 21,04 Prot 77,51 HC Crema de verduras 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patatas fritas 1-8-10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>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</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Manzana</p>	<p>3 597 Kcal 15,69 Gr 0,82 AGS 47,55Prot 64,34 HC 7 Crema de zanahoria 13</p> <p>Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13</p> <p>Pera</p>	<p>4 732 Kcal 16,46Gr 0,77 AGS 38,94 Prot 106,55 HC Arroz tres delicias casero 3</p> <p>Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T</p> <p>Plátano</p>	<p>5 873 Kcal 36,39 Gr 2,46 AGS 32,92Prot 97,09HC Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Natillas 2</p>
<p>8 673 Kcal 28,91 Gr 8,68 AGS 21,04 Prot 77,51 HC Crema de verduras 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patatas fritas 1-8-10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>9 660 Kcal 38,52 Gr 0,30 AGS 38,09 Prot 77,33 HC 9 Espirales int con tomate 1-3T-8T-11T Gallineta al ajillo 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Pera</p>	<p>10 656 Kcal 26,59 Gr 2,87 AGS 48,58Prot 48,25 HC Patatas guisadas con verduras 13 Jamoncitos de pollo asado 10T</p> <p>7 Lechuga con tomate 13 Mandarina</p>	<p>11 833 Kcal 27,18Gr 0,10 AGS 20,89 Prot 117,59 HC Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con calabacín salteado 3 Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>12 803 Kcal 24,84 Gr 3,33 AGS 58,25Prot 75,84HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4</p> <p>Yogur 2</p>
<p>15 655 Kcal 21,29 Gr 2,35 AGS 21,17 Prot 95,34 HC Paella de Verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso y champiñón salteado 2-3</p> <p>Manzana</p>	<p>16 727 Kcal 28,98 Gr 2,77 AGS 39,17 Prot 68,90 HC 7 Crema de calabacín 13</p> <p>Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Natillas 2</p>	<p>17 738 Kcal 21,50 Gr 0,71 AGS 45,06Prot 95,07 HC Macarrones int. gratinados 1-2-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T</p> <p>Macedonia de frutas</p>	<p>18 1.221 Kcal 54,83Gr 5,30 AGS 65,55 Prot 114,58 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido completo 13</p> <p>Plátano</p>	<p>19 772 Kcal 40,92 Gr 5,93 AGS 43,16Prot 49,85HC Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2</p>
<p>22 773 Kcal 21,83 Gr 3,76 AGS 35,80 Prot 104,27 HC Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras 1-2T-3T-4-6</p> <p>Manzana</p>	<p>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</p> <p>Mandarina</p>	<p>24 663 Kcal 34,52 Gr 9,28 AGS 38,59Prot 44,07 HC Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Pera</p>	<p>25 719 Kcal 21,51Gr 0,00 AGS 48,89 Prot 79,98 HC Crema de verduras 13</p> <p>Pollo asado con patatas horno 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>26 747 Kcal 20,96 Gr 2,22 AGS 39,86Prot 92,97HC Arroz con tomate y verduras</p> <p>Bacalao a la gallega 4</p> <p>Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p>
<p>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</p> <p>Manzana</p>	<p>30 624 Kcal 31,00 Gr 0,01 AGS 20,36 Prot 60,92 HC 7 Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Lechuga con soja 8-13 Naranja</p>			

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. Altramucos

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 377 Kcal 15,08 Gr 0,00 AGS 6,14 Prot 50,30 HC Crema de verduras 13 Albóndigas de carne sin alérgenos con patatas fritas 10T Manzana	2 605 Kcal 25,82 Gr 3,71 AGS 26,67 Prot 51,65 HC Patatas guisadas con verduras 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	4 657 Kcal 12,13 Gr 0,74 AGS 36,80 Prot 99,06 HC Arroz tres delicias casero 3 Bacalao al horno con verduras salteadas 4 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
8 377 Kcal 15,08 Gr 0,00 AGS 6,14 Prot 50,30 HC Crema de verduras 13 Albóndigas de carne sin alérgenos con patatas fritas 10T Manzana	9 685 Kcal 38,92 Gr 0,86 AGS 34,37 Prot 88,94 HC Macarrones con tomate s/gluten 8T 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 7 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	12 495 Kcal 15,43 Gr 1,92 AGS 35,08 Prot 54,54 HC Patatas guisadas con verduras 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 7 Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Lechuga con zanahoria 13 Natillas 2	17 710 Kcal 15,38 Gr 1,49 AGS 43,06 Prot 106,84 HC Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo 2-8T Merluza al horno con guisantes rehogados 4-10T Macedonia de frutas	18 1.227 Kcal 55,18 Gr 5,35 AGS 64,26 Prot 116,68 HC Sopa de cocido s/gluten ni huevo 8T 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
22 635 Kcal 12,48 Gr 2,53 AGS 32,92 Prot 92,90 HC Macarrones al ajillo con bacón Sin Gluten y Huevo 8T Merluza en salsa con menestra de verduras 4 Manzana	23 379 Kcal 18,21 Gr 0,11 AGS 14,27 Prot 35,95 HC Brócoli y zanahoria rehogados 13 Tortilla francesa con berenjena salteada 3 Mandarina	24 636 Kcal 32,36 Gr 9,28 AGS 34,86 Prot 46,16 HC Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo 8T 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 7 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

alcoin
www.alcoin.es/mariemma

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. 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

