

7 784 Kcal 29,37 Gr 6,58 AGS 26,41 Prot 102,29 HC

Espaguetis con verduras / Spaguetti with vegetables 1-3T

Albóndigas de carne con tomate / Meatballs stewed with tomato sauce 1-8-10T

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

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

14 542 Kcal 19,68 Gr 2,21 AGS 21,11 Prot 68,85 HC

7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

21 607 Kcal 15,39 Gr 1,49 AGS 25,84 Prot 90,79 HC

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

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

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom

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

28 470 Kcal 8,96 Gr 0,72 AGS 22,77 Prot 72,40 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon

Arroz cocido / Pilaf Rice

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-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.

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.

2 658 Kcal 24,94 Gr 0,55 AGS 31,02Prot 74,76 HC

Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao / Chickpea stew 3-4-13

Tortilla francesa / Omelette 3

7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

9 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30Prot 89,26 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

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

16 759 Kcal 30,76 Gr 1,85 AGS 31,35Prot 77,84 HC

Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stew with sausage

Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

23 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30Prot 89,26 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

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

30 659 Kcal 13,87 Gr 0,50 AGS 36,93Prot 102,57 HC

Arroz con pollo / Rice with chicken

Merluza con ajito y perejil / Baked haked 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

3 647 Kcal 30,82Gr 6,39 AGS 26,86 Prot 65,22 HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Magro de cerdo con tomate / Lean pork in tomato sauce

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

10 644 Kcal 15,97Gr 1,74 AGS 42,03 Prot 86,36 HC

Patatas guisadas con carne / Potatoes with meat 13

Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 1-3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

17 579 Kcal 23,62Gr 0,91 AGS 33,78 Prot 75,45 HC

Sopa de Picadillo con pollo / Alphabet soup 1-3T

Ragout de ternera a la jardinera / Beef ragout with vegetables

Patata panadera / Baked potatoes 13

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

24 727 Kcal 34,03Gr 7,01 AGS 21,77 Prot 82,77 HC

Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-13

Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

31 623 Kcal 21,39Gr 2,44 AGS 39,43 Prot 65,50 HC

7 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13

Jamoncitos de pollo en salsa / Chicken in sauce

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

4 669 Kcal 22,63 Gr 2,82 AGS 39,43Prot 67,12HC

Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans with vegetables 13

Merluza al limón / Baked haked 4

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

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

11 632 Kcal 25,26 Gr 3,77 AGS 30,87Prot 68,00HC

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese 2-3

7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-12T

18 628 Kcal 28,17 Gr 2,95 AGS 29,13Prot 64,63HC

Patatas guisadas con verduras / 10T-13

Salmón al horno / Baked salmon 4

Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T

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

25 730 Kcal 25,42 Gr 1,84 AGS 36,25Prot 83,76HC

Macarrones con tomate / Cooed macaroni with tomato sauce 1-3T

Bacalao rebozado / Battered Cod 1-3-4

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

 Puede ver el menú en: <https://www.grupoverdejo.com/divinomaestro/>

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.


ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
 3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
 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)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M