

4 **747 Kcal 27,78 Gr 3,56 AGS 36,57 Prot 72,54 HC**
Lentejas estofadas con chorizo /
 Lentils stew with sausage **1T-10T**

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

11

18

5 **648 Kcal 17,77 Gr 2,55 AGS 35,38 Prot 85,06 HC**
Judías verdes rehogadas con bacón / Sauteed greenbeans with bacon **13**

Merluza en salsa verde / Hake in green sauce **1-3-4**
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

12

19 **602 Kcal 10,86 Gr 1,00 AGS 25,75 Prot 107,28 HC**
Arroz con tomate / Rice with tomato

Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta en almíbar y pan / Fruit in syrup and bread **1-8T-12T**

26 **493 Kcal 18,33 Gr 0,55 AGS 11,30 Prot 69,30 HC**

7 **Crema de calabacín /** Zucchini cream **13**
Caballa empanada / Inbreaded hake **1-3-12T**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

25 **738 Kcal 26,67 Gr 3,52 AGS 32,36 Prot 84,47 HC**

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables **1T-13**
Salchichas de pavo con tomate / Sausages of turkey with tomato **8**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

6 **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**

13

20 **558 Kcal 18,50 Gr 1,26 AGS 23,94Prot 73,59 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower **1-2-13**

Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

27 **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**

7 **635 Kcal 23,46Gr 3,49 AGS 26,29 Prot 82,79 HC**
Espaguetis con verduras / Spaguetti with vegetables **1-3T**

Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese **2-3**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

14

21 **840 Kcal 23,37Gr 3,36 AGS 59,90 Prot 90,44 HC**
Tallarines con verduras / Pasta with vegetables **1-3T-10T**

Pollo asado / Roast chicken
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

28 **612 Kcal 17,45Gr 1,45 AGS 17,69 Prot 94,76 HC**

Patatas guisadas con pescado / Potatoes with fish **4-13**
Huevos Villaroy / Villaroy Egg **1-2-3-4T-5T-6T-8**
7 **Tomate aliñado /** Tomato in garlic
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

8 **582 Kcal 22,68 Gr 1,61 AGS 28,96Prot 59,43HC**
Patatas guisadas con verduras / **10T-13**
Bacalao orly / Orly Cod **1-2T-4**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**

15

22 **663 Kcal 26,21 Gr 2,25 AGS 29,48Prot 74,05HC**
Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables **10T-13**

Tortilla de patata / Spanish omelette **3-13**
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad **13**

29 **625 Kcal 24,98 Gr 1,44 AGS 35,47Prot 59,08HC**

Lasaña de carne / Lasagna of beef **1-2-3-4T-5T-6T-8T**
Filete de rape al limón / Baked fish **4**
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-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.

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, ALCOIIN 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.

menú

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



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M