

LUNES / MONDAY

- 2** **729 Kcal 28,61 Gr 1,46 AGS 31,95 Prot 74,00 HC**
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with sausage **1T-10T**
Tortilla francesa con calabacín / Omelette with zucchini **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 9** **729 Kcal 28,61 Gr 1,46 AGS 31,95 Prot 74,00 HC**
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with sausage **1T-10T**
Tortilla francesa con calabacín / Omelette with zucchini **3**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 16** **649 Kcal 20,94 Gr 2,16 AGS 33,29 Prot 74,02 HC**
Lentejas guisadas con jamón / Lentils stew with jam **1T**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 23** **649 Kcal 20,94 Gr 2,16 AGS 33,29 Prot 74,02 HC**
Lentejas guisadas con jamón / Lentils stew with jam **1T**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 30** **687 Kcal 33,94 Gr 8,89 AGS 24,77 Prot 70,18 HC**
Menestra de verduras con bacón / Vegetable stew with bacon **13**
Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat **1-8**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

MARTES / TUESDAY

- 3** **694 Kcal 28,84 Gr 7,63 AGS 23,29 Prot 86,26 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with yolk **8-13**
Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat **1-8**
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 10** **632 Kcal 14,96 Gr 0,72 AGS 37,52 Prot 86,86 HC**
Macarrones con tomate y pavo / Cooked macaroni with turkey and tomato sauce **1-3T-8**
Pescadilla a la gallega / Baked Haddock with garlic and paprika **4**
Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 17** **673 Kcal 20,20 Gr 3,72 AGS 22,67 Prot 97,94 HC**
Sopa de verduras / Stew soup **1-3T-13**
Salchichas de pavo / Sausages of turkey **8**
Puré de patata / Mashed potatoes **2-13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 24** **508 Kcal 22,89 Gr 1,07 AGS 8,64 Prot 60,41 HC**
Patatas guisadas con verduras / **10T-13**
Caballa empanada / Inbreaded hake **1-3-4-12T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 31** **606 Kcal 13,63 Gr 0,75 AGS 30,45 Prot 93,46 HC**
Paella de Verduras / Vegetable Paella **10T**
Pescadilla a la gallega / Baked Haddock with garlic and paprika **4**
Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4** **695 Kcal 17,54 Gr 0,79 AGS 34,49Prot 95,21 HC**
Paella de pollo / Paella with vegetables and chicken
Bacalao menier / Fish in sauce **1-4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 11** **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**
- 18** **679 Kcal 27,47 Gr 1,47 AGS 30,88Prot 66,82 HC**
Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stew with sausage
Tortilla francesa / Omelette **3**
7 Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 25** **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**

JUEVES / THURSDAY

- 5** **714 Kcal 29,33Gr 1,68 AGS 32,24 Prot 63,12 HC**
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stew with sausage
Tortilla francesa con espinacas / Spanish omelette with spinach **3**
7 Lechuga con tomate / Tomato salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 12** **559 Kcal 21,27Gr 1,20 AGS 29,86 Prot 62,10 HC**
Espinacas a la crema / Gratin spinach **1-2**
Salmón al horno / Baked salmon **4**
Patata panadera / Baked potatoes **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 19** **661 Kcal 19,37Gr 2,02 AGS 35,80 Prot 78,78 HC**
Coditos carbonara / Codito carbonara **1-2-3T**
Merluza a la bilbaina / Baked Cod **4**
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad **13**
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**
- 26** **574 Kcal 10,82Gr 0,35 AGS 30,69 Prot 86,18 HC**
Espaguetis al ajillo / Cooked spaghetti with garlic **1-3T**
Bacalao al limón / Baked haked **4**
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-12T**

VIERNES / FRIDAY

- 6** **596 Kcal 22,01 Gr 2,23 AGS 38,27Prot 60,25HC**
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
Pollo en pepitoria / Chicken in sauce **3**
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**
584 Kcal 17,28 Gr 2,07 AGS 28,54Prot 72,23HC
- 13** **584 Kcal 17,28 Gr 2,07 AGS 28,54Prot 72,23HC**
Patatas guisadas con calamares / Potatoes with squids **6-13**
Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Yogur y pan / Yoghurt and bread **1-2-8T-12T**
690 Kcal 30,54 Gr 5,10 AGS 35,49Prot 61,67HC
- 20** **690 Kcal 30,54 Gr 5,10 AGS 35,49Prot 61,67HC**
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables **10T-13**
Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet **1-3-12T**
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**
Helado y pan / Ice cream and bread **1-2-8T-12T**
700 Kcal 23,38 Gr 6,07 AGS 48,19Prot 73,61HC
- 27** **700 Kcal 23,38 Gr 6,07 AGS 48,19Prot 73,61HC**
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin broccoli **2-3T-13**
Jamoncitos de pollo asado / Roast chicken
Patata asada / Baked potatoes **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, 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.

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	



Recuerda hacer ejercicio todos los días



RGSEAA 26.12523/M