

- 6** 694 Kcal 24,32 Gr 3,44 AGS 32,77 Prot 84,80 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Salchichas de pavo con tomate / Turkey sausages with tomato sauce 8
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 609 Kcal 16,77 Gr 1,00 AGS 28,58 Prot 88,74 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5
Albóndigas de pescado en salsa verde / Fish balls in green sauce 1-2T-3T-4-6
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20** 777 Kcal 33,27 Gr 2,07 AGS 27,69 Prot 90,01 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad 1-3-13
Albóndigas de ternera guisadas / Meatballs stewed with vegetables 10T
Verduras salteadas / Sauteed vegetable
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 7** 560 Kcal 17,23 Gr 0,24 AGS 28,85 Prot 70,87 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Bacalao only / Orly Cod 1-2T-4
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14** 570 Kcal 21,27 Gr 0,73 AGS 21,85 Prot 66,13 HC
Alubias Blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13
Tortilla de patata con pavo / Spanish omelette with turkey 3-8-13
7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21** 637 Kcal 21,35 Gr 1,00 AGS 14,45 Prot 90,49 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T
Caballa empanada / Breaded mackerel 1-3-4-12T
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 1** 711 Kcal 27,65 Gr 0,85 AGS 31,41 Prot 86,66 HC
Potaje de garbanzos con espinaca y bacalao / Chickpea stew with spinach and cod 3-4-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
7 Tomate aliñado / Tomato in garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 8** 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 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
- 15** 715 Kcal 22,85 Gr 3,61 AGS 57,20 Prot 69,27 HC
Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans with potato 13
Pollo asado / Roast chicken
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22** 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 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

- 2** 645 Kcal 16,02 Gr 1,19 AGS 23,14 Prot 99,39 HC
Macarrones con verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T
Limanda menier / Flounder in menier sauce 1-4
Calabacín rebozado / Breaded zucchini 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9** 567 Kcal 23,76 Gr 0,50 AGS 26,74 Prot 54,82 HC
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
Salmón al horno / Baked salmon
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 16** 630 Kcal 14,59 Gr 0,58 AGS 30,28 Prot 87,31 HC
Espaguetis con tomate / Cooked spaghetti with tomato sauce 1-3T
Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce 4
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23** 514 Kcal 24,92 Gr 2,25 AGS 24,61 Prot 49,97 HC
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Huevo cocido con salsa de tomate / Boiled egg with tomato sauce 3
Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 3** 645 Kcal 34,74 Gr 2,54 AGS 30,19 Prot 71,13 HC
Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 10** 649 Kcal 21,73 Gr 3,36 AGS 18,31 Prot 88,52 HC
Ensalada campera / Cold potato salad 3-13
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 17** 582 Kcal 28,75 Gr 7,25 AGS 16,08 Prot 64,52 HC
Sopa de verduras / Vegetables soup 1-3T-13
Flamenquines / Breaded ham with cheese 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13
7 Tomate aliñado / Tomato in garlic
Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-12T
- 24** 657 Kcal 34,81 Gr 9,87 AGS 16,31 Prot 65,22 HC
Entremeses Frios / Cold starters 2-8
Croquetas de pollo y calamares / Ham croquettes and squids 1-2T-4T-5T-6-8
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Helado y pan / Ice cream 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, ALCOLIN 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