

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **668 Kcal 21,85 Gr 2,22 AGS 25,30 Prot 85,91 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15** **624 Kcal 12,83 Gr 1,46 AGS 43,10 Prot 83,96 HC**
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
- 22** **540 Kcal 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Canelones de carne / Meat Cannelloni 1-2-3-8-9T-10-11T-13
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29** **654 Kcal 17,94 Gr 1,37 AGS 13,82 Prot 106,02 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

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 para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

- 3** **646 Kcal 21,96 Gr 0,73 AGS 30,10Prot 79,50 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **533 Kcal 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44Prot 73,19 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24** **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63Prot 74,40 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 4** **772 Kcal 23,03Gr 3,66 AGS 41,09 Prot 96,04 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11** **648 Kcal 23,73Gr 0,82 AGS 26,55 Prot 78,35 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18** **691 Kcal 31,53Gr 0,65 AGS 32,49 Prot 101,45 HC**
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25** **808 Kcal 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 5** **668 Kcal 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07Prot 71,15HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
715 Kcal 19,00 Gr 2,13 AGS 37,76Prot 95,07HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- Bacalao con tomate** / Cod with tomato sauce 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T
825 Kcal 94,43 Gr 1,49 AGS 23,93Prot 110,72HC
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T
755 Kcal 26,47 Gr 5,98 AGS 34,94Prot 92,87HC
Espirales al ajillo con bacon / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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 elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/virgendelaribera

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. 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



¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."

Emily Dickinson



RECOMENDACIONES









DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidroal	 Pescado
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidroal
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

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



 verdejo
CATERING