

- 1 **636 Kcal 19,65 Gr 2,22 AGS 25,02 Prot 83,01 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8 **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
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15 **470 Kcal 20,07 Gr 2,95 AGS 24,07 Prot 41,22 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22 **609 Kcal 20,91 Gr 0,35 AGS 17,31 Prot 89,12 HC**
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 2 **518 Kcal 11,21 Gr 1,01 AGS 24,20 Prot 79,19 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **466 Kcal 13,03 Gr 0,40 AGS 23,85 Prot 55,48 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16 **550 Kcal 24,74 Gr 0,91 AGS 16,77 Prot 60,79 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23 **499 Kcal 15,01 Gr 0,72 AGS 29,33 Prot 53,94 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 3 **646 Kcal 21,96 Gr 0,73 AGS 30,10 Prot 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 31,44 Prot 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 **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
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 38,63 Prot 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

- 4 **660 Kcal 13,06 Gr 0,84 AGS 34,94 Prot 97,05 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
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 23,73 Gr 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 **630 Kcal 27,42 Gr 0,08 AGS 29,49 Prot 98,27 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
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 **622 Kcal 7,69 Gr 0,08 AGS 21,37 Prot 112,17 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y verduras / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 5 **615 Kcal 18,23 Gr 1,98 AGS 43,99 Prot 67,07 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12 **540 Kcal 14,03 Gr 0,49 AGS 30,13 Prot 70,35 HC**
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
Bacalao con tomate / Cod with tomato sauce 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Gelatina light y pan / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T
- 19 **566 Kcal 24,28 Gr 1,39 AGS 25,79 Prot 58,55 HC**
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
Huevo revuelto con calabacín / Scrambled egg with bacon and zucchini 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Gelatina light y pan / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T
- 26 **642 Kcal 16,60 Gr 3,05 AGS 33,92 Prot 87,44 HC**
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata al horno / Baked potatoes 13
Yogur desn 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.

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 8 **642 Kcal 21,72 Gr 2,22 AGS 25,03 Prot 79,84 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 **597 Kcal 12,72 Gr 1,46 AGS 42,83 Prot 77,89 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
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 22 **465 Kcal 20,95 Gr 3,35 AGS 25,94 Prot 36,16 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **627 Kcal 17,83 Gr 1,37 AGS 13,55 Prot 99,95 HC**
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. / Fruit and bread 1

- 2 **515 Kcal 15,95 Gr 1,66 AGS 24,93 Prot 67,23 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **504 Kcal 17,59 Gr 1,37 AGS 26,21 Prot 44,31 HC**
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
- 16 **540 Kcal 28,85 Gr 1,29 AGS 15,87 Prot 50,59 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- 23 **444 Kcal 14,81 Gr 0,72 AGS 28,21 Prot 41,66 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 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

- 3 **591 Kcal 21,75 Gr 0,73 AGS 28,97 Prot 67,23 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
- 10 **478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- 17 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 24 **571 Kcal 18,18 Gr 1,96 AGS 37,50 Prot 62,13 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13

- 4 **716 Kcal 22,82Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
- 11 **593 Kcal 23,52Gr 0,82 AGS 25,42 Prot 66,07 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
- 18 **636 Kcal 31,32Gr 0,65 AGS 31,36 Prot 89,18 HC**
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
- 25 **753 Kcal 20,24Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice

- 5 **630 Kcal 23,37 Gr 3,67 AGS 40,13Prot 62,75HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- 12 **705 Kcal 18,92 Gr 2,13 AGS 37,68Prot 92,87HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- 19 **787 Kcal 94,25 Gr 1,49 AGS 22,99Prot 102,32HC**
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- 26 **717 Kcal 26,29 Gr 5,98 AGS 34,00Prot 84,47HC**
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

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.

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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1** **651 Kcal 24,04 Gr 0,61 AGS 21,78 Prot 84,63 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
15 **599 Kcal 11,54 Gr 0,53 AGS 38,87 Prot 84,68 HC**
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Merluza al horno / Baked hake 4-10T
Champiñón salteado / Sautéed mushroom
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
22 **444 Kcal 22,63 Gr 1,85 AGS 17,19 Prot 40,26 HC**
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Tortilla de queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
29 **654 Kcal 17,94 Gr 1,37 AGS 13,82 Prot 106,02 HC**
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

- 2** **549 Kcal 15,17 Gr 1,26 AGS 23,92 Prot 78,49 HC**
Judías verdes rehogadas / Sautéed greenbeans
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
9 **466 Kcal 13,03 Gr 0,40 AGS 23,85 Prot 55,48 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
16 **596 Kcal 29,06 Gr 1,29 AGS 17,00 Prot 62,86 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
23 **450 Kcal 11,39 Gr 0,77 AGS 23,70 Prot 55,23 HC**
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
30 **532 Kcal 8,13 Gr 0,50 AGS 21,00 Prot 91,20 HC**
Sopa de verduras / Vegetables soup 10
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 3** **633 Kcal 21,51 Gr 0,48 AGS 29,00 Prot 78,60 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
10 **512 Kcal 11,16 Gr 0,21 AGS 15,33 Prot 83,73 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos / Vegetable ratatouille with chickpeas 13
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
17 **539 Kcal 7,83 Gr 0,11 AGS 20,21 Prot 94,54 HC**
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
24 **516 Kcal 19,21 Gr 0,35 AGS 18,56 Prot 70,09 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 4** **665 Kcal 14,52 Gr 0,84 AGS 33,79 Prot 95,32 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
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 23,73 Gr 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 **630 Kcal 27,42 Gr 0,08 AGS 29,49 Prot 98,27 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
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 **622 Kcal 7,69 Gr 0,08 AGS 21,37 Prot 112,17 HC**
Arroz salteado / Sautéed rice
Feijoadá, con alubia pinta y verduras / Black beans stew
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 5** **604 Kcal 27,59 Gr 2,06 AGS 20,94 Prot 70,93 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Huevo revuelto con queso / Scrambled egg with cheese 2-3
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
12 **652 Kcal 16,73 Gr 2,29 AGS 32,43 Prot 90,35 HC**
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
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
19 **624 Kcal 21,77 Gr 0,35 AGS 20,71 Prot 83,75 HC**
Macarrones int. con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
Huevo revuelto con calabacín / Scrambled egg with bacon and zucchini 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T
26 **713 Kcal 23,20 Gr 4,74 AGS 31,48 Prot 93,22 HC**
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

LUNES / MONDAY

- 1 **549 Kcal 15,17 Gr 1,26 AGS 23,92 Prot 78,49 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8 **651 Kcal 24,04 Gr 0,61 AGS 21,78 Prot 84,63 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15 **599 Kcal 11,54 Gr 0,53 AGS 38,87 Prot 84,68 HC**
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Merluza al horno / Baked hake 4-10T
- Champiñón salteado** / Sauteed mushroom
- 22 **470 Kcal 20,07 Gr 2,95 AGS 24,07 Prot 41,22 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **654 Kcal 17,94 Gr 1,37 AGS 13,82 Prot 106,02 HC**
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevos Villarroy / Villarroy 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

MARTES / TUESDAY

- 2 **549 Kcal 15,17 Gr 1,26 AGS 23,92 Prot 78,49 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **466 Kcal 13,03 Gr 0,40 AGS 23,85 Prot 55,48 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16 **596 Kcal 29,06 Gr 1,29 AGS 17,00 Prot 62,86 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23 **499 Kcal 15,01 Gr 0,72 AGS 29,33 Prot 53,94 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
- Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **646 Kcal 21,96 Gr 0,73 AGS 30,10 Prot 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 31,44 Prot 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 **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
- Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
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 38,63 Prot 74,40 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamonicitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 4 **665 Kcal 14,52 Gr 0,84 AGS 33,79 Prot 95,32 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
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 23,73 Gr 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 **630 Kcal 27,42 Gr 0,08 AGS 29,49 Prot 98,27 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- 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 **622 Kcal 7,69 Gr 0,08 AGS 21,37 Prot 112,17 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5 **668 Kcal 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07 Prot 71,15 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12 **715 Kcal 19,00 Gr 2,13 AGS 37,76 Prot 95,07 HC**
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
- 19 **825 Kcal 94,43 Gr 1,49 AGS 23,93 Prot 110,72 HC**
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
- 26 **713 Kcal 23,20 Gr 4,74 AGS 31,48 Prot 93,22 HC**
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 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.



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 | Verdura |
| Huevo | Carne |
| Carne | Pescado |
| Verdura | Hidroal |
| Huevo | Huevo |
| 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

- 1** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8** **Coditos gratinados con queso** / Codito pasta with tomato gratin with cheese
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 15** **Lentejas eco con verduras y arroz** / ECO Lentils stew with vegetables and rice
Merluza al horno / Baked hake 4-10T
- Champiñón salteado** / Sauteed mushroom
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans
Tortilla de queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevos Villaroy / Villaroy Egg
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 2** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16** **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23** **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **Sopa de ave con fideos** / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 3** **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos** / Vegetable ratatouille with chickpeas 13
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17** **Sopa de ave con fideos** / Chicken soup 1-3T-8T-11T
- Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24** **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

- 4** **Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11** **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** **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- 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** **Arroz salteado** / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 5** **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
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
Macarrones int. con tomate / Whole wheat macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
- Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-11T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Gelatina y pan** / Jelly and bread
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 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
Patata cuadro / Fried potatoes 13

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)

Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

ALÉRGENOS

- Gluten
- Leche

- Huevo
- Pescado
- Crustáceo
- Molusco

- Cacahuete
- Soja
- Frutos de cáscara
- Apio

- Mostaza
- Sésamo
- Sulfitos
- Altramucos

Kcal: Kilocalorías · **Gr:** Grasas [g] · **AGS:** Grasas Saturadas [g]
Prot.: Proteínas [g] · **HC:** Hidratos de Carbono [g]


Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de


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



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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1** **625 Kcal 23,94 Gr 0,61 AGS 21,51 Prot 78,55 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15** **572 Kcal 11,43 Gr 0,53 AGS 38,61 Prot 78,60 HC**
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Merluza al horno / Baked hake 4-10T
- 22** **443 Kcal 19,96 Gr 2,95 AGS 23,80 Prot 35,15 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29** **627 Kcal 17,83 Gr 1,37 AGS 13,55 Prot 99,95 HC**
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevos Villarroy / Villarroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 2** **494 Kcal 14,96 Gr 1,26 AGS 22,79 Prot 66,22 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9** **411 Kcal 12,82 Gr 0,40 AGS 22,72 Prot 43,21 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- 16** **540 Kcal 28,85 Gr 1,29 AGS 15,87 Prot 50,59 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- 23** **444 Kcal 14,81 Gr 0,72 AGS 28,21 Prot 41,66 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 30** **512 Kcal 12,71 Gr 0,51 AGS 32,83 Prot 76,42 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 3** **591 Kcal 21,75 Gr 0,73 AGS 28,97 Prot 67,23 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
- 10** **478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- 17** **512 Kcal 12,71 Gr 0,51 AGS 32,83 Prot 76,42 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
- 24** **571 Kcal 18,18 Gr 1,96 AGS 37,50 Prot 62,13 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

- 4** **610 Kcal 14,32 Gr 0,84 AGS 32,66 Prot 83,04 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- 11** **593 Kcal 23,52 Gr 0,82 AGS 25,42 Prot 66,07 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
- 18** **574 Kcal 27,21 Gr 0,08 AGS 28,36 Prot 85,99 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- 25** **567 Kcal 7,48 Gr 0,08 AGS 20,24 Prot 99,89 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice

- 5** **630 Kcal 23,37 Gr 3,67 AGS 40,13 Prot 62,75 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- 12** **705 Kcal 18,92 Gr 2,13 AGS 37,68 Prot 62,75 HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- 19** **787 Kcal 94,25 Gr 1,49 AGS 22,99 Prot 102,32 HC**
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T

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.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, Sometermos 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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

LUNES / MONDAY

- 1** **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **2-8T**
Lacón con pimentón / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 15** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Champiñón salteado / Sautéed mushroom
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sautéed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat **10T**
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables **10T**
Huevo revuelto / Scrambled eggs **3**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
 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.

MARTES / TUESDAY

- 2** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sautéed greenbeans with york ham
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
Patatas fritas / Fried potatoes **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 9** **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo **13**
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**
Lechuga con soja / Soya salad **8-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 16** **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**
Tortilla de patata / Spanish omelette **3-13**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 23** **Sopa de Picadillo S/Gluten** / Ham soup Gluten free **8T**
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce **4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 30** **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free **8T**
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

C.E.I.P. Virgen de la Ribera Sin Gluten

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey **3**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 10** **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
Ragout de pavo / Turkey in sauce **10T**
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 17** **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free **8T**
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 24** **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs **10T**
Patata panadera / Baked potatoes **10T-13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

JUEVES / THURSDAY

- 4** **Arroz con magro** / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod **4**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 11** **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 s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 18** **Arroz milanés** / Milanese Rice **2**
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon **4**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 25** **Arroz salteado** / Sautéed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

VIERNES / FRIDAY

- 5** **Crema de calabaza** / Pumpkin cream **13**
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs **10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Yogur y pan s/gluten / Yoghurt and bread gluten free **2**
- 12** **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 s/gluten / Custard and bread Gluten free **2**
- 19** **Macarrones con tomate y carne S/Gluten** / Bolognese macaroni gluten free **8T**
Salchichas frescas / Sausages in sauce **13**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Gelatina y pan s/gluten / Jelly and bread gluten free
- 26** **Macarrones al ajillo con bacon S/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon **8T**
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce **4-10T**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Yogur y pan s/gluten / Yoghurt and bread gluten free **2**

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.



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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1** **415 Kcal** 12,96 Gr 0,66 AGS 23,51 Prot 49,26 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8** **628 Kcal** 24,86 Gr 1,09 AGS 16,29 Prot 82,21 HC
Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15** **373 Kcal** 11,60 Gr 0,40 AGS 22,99 Prot 43,96 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Merluza al horno** / Baked hake 4-10T
- Champiñón salteado** / Sauteed mushroom
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 22** **446 Kcal** 20,88 Gr 2,95 AGS 22,70 Prot 34,95 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29** **585 Kcal** 21,72 Gr 0,35 AGS 15,94 Prot 82,85 HC
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

- 2** **415 Kcal** 12,96 Gr 0,66 AGS 23,51 Prot 49,26 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9** **414 Kcal** 13,74 Gr 0,40 AGS 21,62 Prot 43,01 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16** **498 Kcal** 25,45 Gr 0,91 AGS 14,54 Prot 48,32 HC
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23** **427 Kcal** 14,36 Gr 0,73 AGS 25,76 Prot 43,06 HC
Sopa de Picadillo S/Gluten / Ham soup Gluten free 8T
- Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 30** **494 Kcal** 11,98 Gr 0,51 AGS 28,88 Prot 77,82 HC
Sopa de ave S/Gluten / Stew soup Gluten free 8T
- Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

- 3** **439 Kcal** 21,13 Gr 0,60 AGS 13,61 Prot 45,61 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10** **481 Kcal** 12,94 Gr 0,47 AGS 29,21 Prot 60,72 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 17** **494 Kcal** 11,98 Gr 0,51 AGS 28,88 Prot 77,82 HC
Sopa de ave S/Gluten / Stew soup Gluten free 8T
- Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
- 24** **574 Kcal** 19,10 Gr 1,96 AGS 36,40 Prot 61,93 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

- 4** **613 Kcal** 15,24Gr 0,84 AGS 31,56 Prot 82,84 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 11** **596 Kcal** 24,44Gr 0,82 AGS 24,32 Prot 65,87 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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 18** **577 Kcal** 28,13Gr 0,08 AGS 27,26 Prot 85,79 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 25** **570 Kcal** 8,40Gr 0,08 AGS 19,14 Prot 99,69 HC
Arroz salteado / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

- 5** **633 Kcal** 24,29 Gr 3,67 AGS 39,03Prot 62,55HC
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2
- 12** **708 Kcal** 19,84 Gr 2,13 AGS 36,58Prot 92,67HC
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 s/gluten** / Custard and bread Gluten free 2
- 19** **674 Kcal** 25,64 Gr 2,05 AGS 21,40Prot 88,01HC
Macarrones con tomate y carne Sin Gluten / Bolognese macaroni gluten free 8T
Huevo revuelto con calabacín / Scrambled egg with bacon and zucchini 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- Gelatina y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free
- 26** **686 Kcal** 24,24 Gr 5,22 AGS 25,96Prot 89,48HC
Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo / Macaroni with garlic Gluten and egg free 8T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2

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.

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1 **669 Kcal 21,85 Gr 2,70 AGS 21,18 Prot 89,77 HC**
Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 8 **624 Kcal 12,83 Gr 1,46 AGS 43,10 Prot 83,96 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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 **491 Kcal 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22 **491 Kcal 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **618 Kcal 14,03 Gr 0,33 AGS 30,95 Prot 88,42 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29 **618 Kcal 14,03 Gr 0,33 AGS 30,95 Prot 88,42 HC**
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
- 30 **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

- 2 **489 Kcal 13,24 Gr 1,06 AGS 27,88 Prot 62,74 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8 **559 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,34 Prot 56,59 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **559 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,34 Prot 56,59 HC**
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza con ajo y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 16 **592 Kcal 19,65 Gr 1,50 AGS 38,20 Prot 57,84 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16 **592 Kcal 19,65 Gr 1,50 AGS 38,20 Prot 57,84 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 21 **479 Kcal 13,64 Gr 0,73 AGS 27,98 Prot 55,54 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 21 **479 Kcal 13,64 Gr 0,73 AGS 27,98 Prot 55,54 HC**
Sopa de Picadillo S/Gluten / Ham soup Gluten free 8T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free 8T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

- 3 **649 Kcal 14,70 Gr 0,45 AGS 43,08 Prot 79,14 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Filete de pavo con ajo y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- 10 **533 Kcal 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44 Prot 73,19 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10 **533 Kcal 12,23 Gr 0,47 AGS 31,44 Prot 73,19 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17 **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 17 **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup Gluten free 8T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- 24 **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63 Prot 74,40 HC**
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 24 **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63 Prot 74,40 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

- 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
- 11 **572 Kcal 14,75Gr 0,17 AGS 31,83 Prot 70,43 HC**
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 11 **572 Kcal 14,75Gr 0,17 AGS 31,83 Prot 70,43 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon
- 18 **691 Kcal 31,53Gr 0,65 AGS 32,49 Prot 101,45 HC**
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
- 25 **808 Kcal 20,45Gr 1,03 AGS 31,32 Prot 111,78 HC**
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

- 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
- 12 **715 Kcal 19,00 Gr 2,13 AGS 37,76Prot 95,07HC**
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 12 **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
- 19 **837 Kcal 94,43 Gr 2,15 AGS 20,45Prot 118,58HC**
Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T
- 19 **837 Kcal 94,43 Gr 2,15 AGS 20,45Prot 118,58HC**
Macarrones con tomate y carne Sin Gluten / Bolognese macaroni gluten free 8T
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- 26 **780 Kcal 27,92 Gr 6,88 AGS 32,68Prot 98,08HC**
Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T
- 26 **780 Kcal 27,92 Gr 6,88 AGS 32,68Prot 98,08HC**
Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten / Macaroni with garlic and bacon 8T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- 30 **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**
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

| | |
|--|--|
|  Carnes |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carnes |
|  Carnes |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carnes |
|  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

- 1 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 8 **642 Kcal 21,72 Gr 2,22 AGS 25,03 Prot 79,84 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 **597 Kcal 12,72 Gr 1,46 AGS 42,83 Prot 77,89 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
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 22 **465 Kcal 20,95 Gr 3,35 AGS 25,94 Prot 36,16 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **627 Kcal 17,83 Gr 1,37 AGS 13,55 Prot 99,95 HC**
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. / Fruit and bread 1

- 2 **515 Kcal 15,95 Gr 1,66 AGS 24,93 Prot 67,23 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **504 Kcal 17,59 Gr 1,37 AGS 26,21 Prot 44,31 HC**
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
- 16 **537 Kcal 19,44 Gr 1,50 AGS 37,07 Prot 45,57 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 23 **444 Kcal 14,81 Gr 0,72 AGS 28,21 Prot 41,66 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 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

- 3 **593 Kcal 14,49 Gr 0,45 AGS 41,95 Prot 66,87 HC**
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
- 10 **478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- 17 **747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC**
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 24 **571 Kcal 18,18 Gr 1,96 AGS 37,50 Prot 62,13 HC**
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 4 **716 Kcal 22,82 Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
- 11 **516 Kcal 14,54 Gr 0,17 AGS 30,70 Prot 58,15 HC**
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
- 18 **636 Kcal 31,32 Gr 0,65 AGS 31,36 Prot 89,18 HC**
Arroz milanesa / Milanese Rice 2
- 25 **753 Kcal 20,24 Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice

- 5 **630 Kcal 23,37 Gr 3,67 AGS 40,13 Prot 62,75 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- 12 **705 Kcal 18,92 Gr 2,13 AGS 37,68 Prot 92,87 HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
- 19 **787 Kcal 94,25 Gr 1,49 AGS 22,99 Prot 102,32 HC**
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
- 26 **717 Kcal 26,29 Gr 5,98 AGS 34,00 Prot 84,47 HC**
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

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.

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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
597 Kcal 12,72 Gr 1,46 AGS 42,83 Prot 77,89 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
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
465 Kcal 20,95 Gr 3,35 AGS 25,94 Prot 36,16 HC
22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham

Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
592 Kcal 13,92 Gr 0,33 AGS 30,68 Prot 82,35 HC
29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 2 433 Kcal 13,03 Gr 1,06 AGS 26,75 Prot 50,47 HC
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
504 Kcal 17,59 Gr 1,37 AGS 26,21 Prot 44,31 HC
9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13

Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 16 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
537 Kcal 19,44 Gr 1,50 AGS 37,07 Prot 45,57 HC
16 **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T

Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
424 Kcal 13,44 Gr 0,73 AGS 26,86 Prot 43,26 HC
23 **Sopa de Picadillo S/Gluten** / Ham soup Gluten free 8T

Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 HC
30 **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 3 593 Kcal 14,49 Gr 0,45 AGS 41,95Prot 66,87 HC
3 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31Prot 60,92 HC
10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13

Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47Prot 78,93 HC
17 **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
571 Kcal 18,18 Gr 1,96 AGS 37,50Prot 62,13 HC
24 **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

- 4 716 Kcal 22,82Gr 3,66 AGS 39,96 Prot 83,76 HC
4 **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
516 Kcal 14,54Gr 0,17 AGS 30,70 Prot 58,15 HC
11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
636 Kcal 31,32Gr 0,65 AGS 31,36 Prot 89,18 HC
18 **Arroz milanesa** / Milanese Rice 2

Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
753 Kcal 20,24Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC
25 **Arroz salteado** / Sauteed rice

Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

- 5 630 Kcal 23,37 Gr 3,67 AGS 40,13Prot 62,75HC
5 **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
705 Kcal 18,92 Gr 2,13 AGS 37,68Prot 92,87HC
12 **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
799 Kcal 94,25 Gr 2,15 AGS 19,51Prot 110,18HC
19 **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Gelatina y pan. / Jelly and bread 1
741 Kcal 27,74 Gr 6,88 AGS 31,74Prot 89,68HC
26 **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

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.

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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

LUNES / MONDAY

- 1 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- 8 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Cinta de lomo adobada** / Marinated loin
- Champiñón salteado** / Sautéed mushroom
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 22 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sautéed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
- Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sautéed greenbeans with york ham
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 23 **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T
- Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30 **Sopa de ave S/Gluten ni Huevo** / Stew soup Gluten free 8T
- Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Filete de pavo con ajito y perejil** / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10 **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
- 17 **Sopa de ave S/Gluten ni Huevo** / Stew soup Gluten free 8T
- Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **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

JUEVES / THURSDAY

- 4 **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
- 11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Arroz salteado** / Sautéed rice
- Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
- Calabacín salteado** / Sautéed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **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
- 12 **Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T
- Bacalao con tomate** / Cod with tomato sauce 4-10T
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- 19 **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
- Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-11T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
- 26 **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
- Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

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.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, Someteremos 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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

LUNES / MONDAY

- 1 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- 8 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 15 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Cinta de lomo adobada** / Marinated loin
- Champiñón salteado** / Sautéed mushroom
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 22 **Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
- Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **Verduras salteadas** / Sautéed vegetables
- Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- Pollo con ajito y perejil** / Chicken with garlic and parsley 10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13
- Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 23 **Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T
- Filete de pavo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30 **Sopa de ave S/Gluten ni Huevo** / Stew soup Gluten free 8T
- Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Filete de pavo con ajito y perejil** / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10 **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
- 17 **Sopa de ave S/Gluten ni Huevo** / Stew soup Gluten free 8T
- Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
- Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11 **Brócoli rehogado** / Sautéed broccoli
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce
- Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet
- Lechuga con maíz** / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25 **Arroz salteado** / Sautéed rice
- Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
- Calabacín salteado** / Sautéed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 12 **Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13
- Filete de pollo en salsa** / Grilled chicken fillet
- Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- 19 **Macarrones con tomate y carne Sin Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
- Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-11T
- Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
- Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
- 26 **Macarrones al ajillo con bacon s/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
- Lomo de cerdo en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 10T
- Patata cuadro** / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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.

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.



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

| | |
|--|--|
|  Carnes |  Pescado |
|  Hidroal |  Huevo |
|  Huevo |  Carnes |
|  Carnes |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Pescado |  Huevo |
|  Huevo |  Carnes |
|  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

LUNES / MONDAY

- 1 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
 - 8 **Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 2-8T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
 - 15 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Champiñón salteado / Sautéed mushroom
 - 22 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Judías verdes rehogadas con jamón / Sautéed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
 - 29 **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
 - 30 **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.

MARTES / TUESDAY

- 2 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sautéed greenbeans with york ham
Filete de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
Pollo con ajito y perejil / Chicken with garlic and parsley 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 16 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 23 **Sopa de Picadillo S/Gluten** / Ham soup Gluten free 8T
Filete de pavo con tomate y orégano / Grilled turkey fillet
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **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

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Filete de pavo con ajito y perejil / Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 10 **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17 **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free 8T
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- 24 **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

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 18 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2
Filete de ternera asada / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25 **Arroz salteado** / Sautéed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 5 **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
- 12 **Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T
Filete de pollo en salsa / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T
- 19 **Macarrones con tomate y carne S/Gluten** / Bolognese macaroni gluten free 8T
Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T
- 26 **Macarrones al ajillo con bacon S/Gluten** / Macaroni with garlic and bacon 8T
Lomo de cerdo en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1 **636 Kcal 19,65 Gr 2,22 AGS 25,02 Prot 83,01 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Lacón con pimenton / Smoked pork Galician Style
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22 **491 Kcal 21,06 Gr 3,35 AGS 26,21 Prot 42,23 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29 **609 Kcal 20,91 Gr 0,35 AGS 17,31 Prot 89,12 HC**
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
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.

- 2 **489 Kcal 13,24 Gr 1,06 AGS 27,88 Prot 62,74 HC**
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **559 Kcal 17,80 Gr 1,37 AGS 27,34 Prot 56,59 HC**
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
Merluza con ajito y perejil / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16 **550 Kcal 24,74 Gr 0,91 AGS 16,77 Prot 60,79 HC**
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23 **499 Kcal 15,01 Gr 0,72 AGS 29,33 Prot 53,94 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 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

- 3 **646 Kcal 21,96 Gr 0,73 AGS 30,10 Prot 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 31,44 Prot 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 42,08 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
- 24 **626 Kcal 18,39 Gr 1,96 AGS 38,63 Prot 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

- 4 **772 Kcal 23,03 Gr 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 23,73 Gr 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 **630 Kcal 27,42 Gr 0,08 AGS 29,49 Prot 98,27 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
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 20,45 Gr 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 **602 Kcal 23,09 Gr 2,59 AGS 41,41 Prot 53,31 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 12 **708 Kcal 16,40 Gr 0,33 AGS 36,32 Prot 100,27 HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
Bacalao con tomate / Cod with tomato sauce 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Gelatina y pan / Jelly and bread 1-8T-9T-12T
- 19 **825 Kcal 94,43 Gr 1,49 AGS 23,93 Prot 110,72 HC**
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
- 26 **689 Kcal 26,01 Gr 4,90 AGS 35,28 Prot 75,03 HC**
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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-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, Someteros 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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Huevo |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Pescado |  Huevo |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1** **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
Fruta pelada y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 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
- Fruta pelada y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **540 Kcal 21,55 Gr 2,40 AGS 18,68 Prot 60,52 HC**
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
Fruta pelada y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **654 Kcal 17,94 Gr 1,37 AGS 13,82 Prot 106,02 HC**
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 pelada 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** **584 Kcal 21,71 Gr 0,73 AGS 28,59 Prot 65,93 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 10** **471 Kcal 11,99 Gr 0,47 AGS 29,93 Prot 59,62 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 17** **740 Kcal 29,75 Gr 3,17 AGS 40,58 Prot 76,03 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 24** **564 Kcal 18,14 Gr 1,96 AGS 37,13 Prot 60,83 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 30** **740 Kcal 29,75 Gr 3,17 AGS 40,58 Prot 76,03 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T

- 4** **709 Kcal 22,78 Gr 3,66 AGS 39,58 Prot 82,46 HC**
Arroz con magro / Rice with meat
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 11** **586 Kcal 23,48 Gr 0,82 AGS 25,04 Prot 64,77 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 pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 18** **629 Kcal 31,29 Gr 0,65 AGS 30,99 Prot 87,88 HC**
Arroz milanese / Milanese Rice 2
Gallineta al limón / Baked redfish with lemon 4
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T
- 25** **746 Kcal 20,20 Gr 1,03 AGS 29,81 Prot 98,20 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y carne / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

- 5** **668 Kcal 23,55 Gr 3,67 AGS 41,07 Prot 71,15 HC**
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
- 12** **715 Kcal 19,00 Gr 2,13 AGS 37,76 Prot 95,07 HC**
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
- 19** **825 Kcal 94,43 Gr 1,49 AGS 23,93 Prot 110,72 HC**
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
- 26** **755 Kcal 26,47 Gr 5,98 AGS 34,94 Prot 92,87 HC**
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 | Verdura |
| Huevo | Carne |
| Carne | Pescado |
| Verdura | Hidroal |
| Huevo | Huevo |
| 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

- 1** **Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8** **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** **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
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Hamburguesa de ternera a la plancha** / Grilled burger meat 10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29** **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
- Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3
- 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.

- 2** **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 3** **Patatas guisadas con chorizo** / Stewed potatoes with chorizo 13
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 4** **Coliflor gratinada** / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 5** **Sopa de picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
- Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 6** **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

- 3** **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** **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** **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** **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

- 4** **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** **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** **Arroz milanés** / 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** **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** **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
- 6** **Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T
- 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
- 7** **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
- 8** **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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

LUNES / MONDAY

- 1 **412 Kcal 12,04 Gr 0,66 AGS 24,61 Prot 49,46 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8 **625 Kcal 23,94 Gr 0,61 AGS 21,51 Prot 78,55 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 15 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
370 Kcal 10,68 Gr 0,40 AGS 24,09 Prot 44,16 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Merluza al horno / Baked hake 4-10T
- Champiñón salteado** / Sauteed mushroom
- 22 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
443 Kcal 19,96 Gr 2,95 AGS 23,80 Prot 35,15 HC
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
582 Kcal 20,80 Gr 0,35 AGS 17,04 Prot 83,05 HC
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

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.

MARTES / TUESDAY

- 2 **412 Kcal 12,04 Gr 0,66 AGS 24,61 Prot 49,46 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
411 Kcal 12,82 Gr 0,40 AGS 22,72 Prot 43,21 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 16 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
540 Kcal 28,85 Gr 1,29 AGS 15,87 Prot 50,59 HC
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 23 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
444 Kcal 14,81 Gr 0,72 AGS 28,21 Prot 41,66 HC
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
512 Kcal 12,71 Gr 0,51 AGS 32,83 Prot 76,42 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **436 Kcal 20,21 Gr 0,60 AGS 14,71 Prot 45,81 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- 10 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
478 Kcal 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Ragout de pavo** / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
512 Kcal 12,71 Gr 0,51 AGS 32,83 Prot 76,42 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1
- 24 **571 Kcal 18,18 Gr 1,96 AGS 37,50 Prot 62,13 HC**
Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13
Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4 **610 Kcal 14,32 Gr 0,84 AGS 32,66 Prot 83,04 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Bacalao a la vizcaína / Baked Cod 4
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- 11 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
593 Kcal 23,52 Gr 0,82 AGS 25,42 Prot 66,07 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
- 18 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
574 Kcal 27,21 Gr 0,08 AGS 28,36 Prot 85,99 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- Gallineta al limón** / Baked redfish with lemon 4
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 25 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1
567 Kcal 7,48 Gr 0,08 AGS 20,24 Prot 99,89 HC
Arroz salteado / Sauteed rice
- Feijoada, con alubia pinta y verduras** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **630 Kcal 23,37 Gr 3,67 AGS 40,13 Prot 62,75 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- 12 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
642 Kcal 16,65 Gr 2,29 AGS 32,35 Prot 88,15 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
- Bacalao con tomate** / Cod with tomato sauce 4-10T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- 19 **Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
787 Kcal 94,25 Gr 1,49 AGS 22,99 Prot 102,32 HC
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
- 26 **Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
675 Kcal 23,02 Gr 4,74 AGS 30,54 Prot 84,82 HC
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 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

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 |
| 2. Leche | 4. Pescado | 8. Soja |
| | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara |
| | 6. Molusco | 10. Apio |
| | | 11. Mostaza |
| | | 12. Sésamo |
| | | 13. Sulfitos |
| | | 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 | Verdura |
| Huevo | Carne |
| Carne | Pescado |
| Verdura | Hidroal |
| Huevo | Huevo |
| 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

LUNES / MONDAY

- 1 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8 **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 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
- 22 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york ham
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
- 16 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 23 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew without chickpeas
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
- 10 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew without chickpeas
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 24 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
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

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Arroz con magro** / Rice with meat
Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 11 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
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
- 18 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Filete de ternera asada / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- 25 **Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
Arroz salteado / Sauteed rice
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- 12 **Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
Cinta de lomo adobada / Marinated loin
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- 19 **Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
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
- 26 **Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1
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

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.

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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL



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 | Verdura |
| Huevo | Carne |
| Carne | Pescado |
| Verdura | Hidroal |
| Huevo | Huevo |
| 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

LUNES / MONDAY

- 1 **433 Kcal** 13,03 Gr 1,06 AGS 26,75 Prot 50,47 HC
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 8 **642 Kcal** 21,75 Gr 2,22 AGS 25,03 Prot 79,84 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 **597 Kcal** 12,72 Gr 1,46 AGS 42,83 Prot 77,89 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
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 22 **465 Kcal** 20,95 Gr 3,35 AGS 25,94 Prot 36,16 HC
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **627 Kcal** 17,83 Gr 1,37 AGS 13,55 Prot 99,95 HC
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. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 2 **433 Kcal** 13,03 Gr 1,06 AGS 26,75 Prot 50,47 HC
Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york ham
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce 4-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- 9 **504 Kcal** 17,59 Gr 1,37 AGS 26,21 Prot 44,31 HC
Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo 13
- 16 **540 Kcal** 17,85 Gr 1,29 AGS 15,87 Prot 50,59 HC
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 23 **444 Kcal** 14,81 Gr 0,72 AGS 28,21 Prot 41,66 HC
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
- 30 **747 Kcal** 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **591 Kcal** 21,75 Gr 0,73 AGS 28,97 Prot 67,23 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
- 10 **478 Kcal** 12,02 Gr 0,47 AGS 30,31 Prot 60,92 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Ragout de pavo / Turkey in sauce 10T
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
- 17 **747 Kcal** 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 24 **571 Kcal** 18,18 Gr 1,96 AGS 37,50 Prot 62,13 HC
Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 4 **724 Kcal** 28,05Gr 5,62 AGS 30,27 Prot 79,92 HC
Arroz con magro / Rice with meat
 - 11 **593 Kcal** 23,52Gr 0,82 AGS 25,42 Prot 66,07 HC
Alubias blancas eco con verduras / ECO White bean stew with vegetables 13
 - 18 **660 Kcal** 18,88Gr 2,45 AGS 32,89 Prot 86,82 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2
 - 25 **753 Kcal** 20,24Gr 1,03 AGS 30,19 Prot 99,50 HC
Arroz salteado / Sauteed rice
- Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- Feijoada, con alubia pinta y carne** / Black beans stew
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 5 **630 Kcal** 23,37 Gr 3,67 AGS 40,13Prot 62,75HC
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
 - 12 **624 Kcal** 18,09 Gr 3,34 AGS 26,98Prot 85,27HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
 - 19 **787 Kcal** 94,25 Gr 1,49 AGS 22,99Prot 102,32HC
Macarrones int con tomate y carne / Bolognese macaroni 1-3T-8T-11T
 - 26 **698 Kcal** 22,24 Gr 5,67 AGS 34,30Prot 84,47HC
Espirales al ajillo con bacon / Pasta with garlic and bacon 1-3T-8T-11T
Lomo de cerdo en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- Filete de pollo en salsa** / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2
- Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-11T
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Gelatina y pan. / Jelly and bread 1
- Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

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.

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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

- 1 **651 Kcal 24,04 Gr 0,61 AGS 21,78 Prot 84,63 HC**
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T
Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 8 **618 Kcal 13,77 Gr 1,39 AGS 39,48 Prot 83,96 HC**
Lentejas eco con verduras y arroz / ECO Lentils stew with vegetables and rice 1T-13
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
- 15 **470 Kcal 20,07 Gr 2,95 AGS 24,07 Prot 41,22 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 22 **470 Kcal 20,07 Gr 2,95 AGS 24,07 Prot 41,22 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Hamburguesa de ternera a la plancha / Grilled burger meat 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
- 29 **609 Kcal 20,91 Gr 0,35 AGS 17,31 Prot 89,12 HC**
Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 29 **Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T
Huevo revuelto / Scrambled eggs 3
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.

- 2 **548 Kcal 18,35 Gr 2,05 AGS 30,75 Prot 64,35 HC**
Judías verdes rehogadas / Sauteed greenbeans
Filete de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 9 **492 Kcal 15,32 Gr 1,26 AGS 24,90 Prot 56,01 HC**
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Pollo con ajo y perejil / Chicken with garlic and parsley 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16 **596 Kcal 29,06 Gr 1,29 AGS 17,00 Prot 62,86 HC**
Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-8T-11T
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 23 **537 Kcal 15,87 Gr 0,64 AGS 35,65 Prot 55,96 HC**
Sopa de picadillo con pollo / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T
Filete de pavo con tomate y orégano / Grilled turkey fillet
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30 **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

- 3 **646 Kcal 21,96 Gr 0,73 AGS 30,10 Prot 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 31,44 Prot 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 **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC**
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T
Compl. eco de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
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 38,63 Prot 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

- 4 **678 Kcal 24,88 Gr 0,61 AGS 17,26 Prot 96,53 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Huevo revuelto con queso / Scrambled egg with cheese 2-3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 11 **648 Kcal 23,73 Gr 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 **655 Kcal 14,97 Gr 1,88 AGS 31,02 Prot 95,91 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
Filete de ternera asada / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 25 **622 Kcal 7,69 Gr 0,08 AGS 21,37 Prot 112,17 HC**
Arroz salteado / Sauteed rice
Feijoada, con alubia pinta y verduras / 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 41,07 Prot 71,15 HC**
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
- 12 **696 Kcal 20,45 Gr 3,18 AGS 32,39 Prot 92,19 HC**
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13
Filete de pollo en salsa / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T
- 19 **825 Kcal 94,43 Gr 1,49 AGS 23,93 Prot 110,72 HC**
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
- 26 **692 Kcal 25,18 Gr 3,72 AGS 26,79 Prot 92,45 HC**
Espirales al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
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.

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

| | |
|--|--|
|  Carné |  Pescado |
|  Hidroal |  Verdura |
|  Huevo |  Carné |
|  Carné |  Pescado |
|  Verdura |  Hidroal |
|  Huevo |  Carné |
|  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

LUNES / MONDAY

- 1 **Puré de verduras con pavo /**
Vegetables cream with turkey 10T
/
- 8 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- 15 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- 22 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- 29 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- Yogur / Yoghurt 2**

MARTES / TUESDAY

- 2 **Puré de verduras con pavo /**
Vegetables cream with turkey 10T
/
- 9 **Puré de verduras con pavo /**
Vegetables cream with turkey 10T
/
- 16 **Puré de verduras con pavo /**
Vegetables cream with turkey 10T
/
- 23 **Puré de verduras con pavo /**
Vegetables cream with turkey 10T
/
- 30 **Puré de verduras con pavo /**
Vegetables cream with turkey 10T
/
- Yogur / Yoghurt 2**

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 3 **Puré de verduras con ternera /**
Vegetables cream with beef 10T
/
- 10 **Puré de verduras con ternera /**
Vegetables cream with beef 10T
/
- 17 **Puré de verduras con ternera /**
Vegetables cream with beef 10T
/
- 24 **Puré de verduras con ternera /**
Vegetables cream with beef 10T
/
- Yogur / Yoghurt 2**

JUEVES / THURSDAY

- 4 **Puré de verduras con pollo /**
Vegetables cream with chicken 10T
/
- 11 **Puré de verduras con pollo /**
Vegetables cream with chicken 10T
/
- 18 **Puré de verduras con pollo /**
Vegetables cream with chicken 10T
/
- 25 **Puré de verduras con pollo /**
Vegetables cream with chicken 10T
/
- Yogur / Yoghurt 2**

VIERNES / FRIDAY

- 5 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- 12 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- 19 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- 26 **Puré de verduras con pescado /**
Vegetables cream with fish 4-10T
/
- Yogur / Yoghurt 2**

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.

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.

DÍA 25 JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL

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. Altramuces |

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 |  Huevo |
|  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