

### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13  
**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**13** 705 Kcal 27,26 Gr 3,28 AGS 44,80 Prot 67,27 HC  
**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**7** 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**14** 646 Kcal 21,88 Gr 0,90 AGS 21,23 Prot 89,13 HC  
**Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**8** 621 Kcal 26,47 Gr 6,30 AGS 25,80 Prot 68,71 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 463 Kcal 12,21 Gr 0,17 AGS 25,23 Prot 55,24 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao al horno** / Baked Cod 4

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 586 Kcal 19,03 Gr 6,03 AGS 30,65 Prot 74,57 HC  
**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables  
**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 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

**9** 581 Kcal 20,60 Gr 0,51 AGS 26,30 Prot 69,85 HC  
**Alubias blancas eco guisadas** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 406 Kcal 12,15 Gr 0,14 AGS 21,10 Prot 50,09 HC  
**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC  
**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 670 Kcal 22,56 Gr 3,13 AGS 27,02 Prot 80,59 HC  
**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10** 473 Kcal 12,05 Gr 0,58 AGS 29,12 Prot 61,25 HC  
**Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Gelatina light y pan** / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T

**17** 538 Kcal 12,77 Gr 0,51 AGS 39,02 Prot 77,24 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

**Yogur desn y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**24** 507 Kcal 12,31 Gr 0,58 AGS 32,60 Prot 69,96 HC  
**Espaguetis con tomate** / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Gelatina light y pan** / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T

**31** 479 Kcal 16,98 Gr 1,96 AGS 37,17 Prot 42,47 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

**Gelatina light y pan** / Light jelly and bread 1-8T-9T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral 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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de **verdejo CATERING**

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://www.verdejocatering.com/virgendelaribera)

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
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]



## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES

##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING

## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

**6** 512 Kcal 12,75 Gr 0,00 AGS 23,59 Prot 79,20 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13  
**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**13** 780 Kcal 36,26 Gr 4,19 AGS 44,85 Prot 64,63 HC

**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**20**

**27** 798 Kcal 22,89 Gr 3,39 AGS 39,17 Prot 97,65 HC

**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta 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.

**7** 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**14** 637 Kcal 23,13 Gr 0,73 AGS 24,51 Prot 78,59 HC

**Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**21**

**28** 467 Kcal 16,79 Gr 1,37 AGS 10,12 Prot 61,81 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**1**

**8** 631 Kcal 31,84 Gr 9,53 AGS 29,87 Prot 55,73 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**15** 674 Kcal 25,40 Gr 1,91 AGS 19,71 Prot 84,44 HC

**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**22** 530 Kcal 18,82 Gr 6,03 AGS 29,52 Prot 62,30 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**29** 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

**2**

**9** 539 Kcal 20,89 Gr 0,71 AGS 26,32 Prot 58,43 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa con york** / French omelette with york ham 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 693 Kcal 90,22 Gr 0,53 AGS 23,48 Prot 80,38 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**30** 615 Kcal 22,35 Gr 3,13 AGS 25,89 Prot 68,32 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**3**

**10** 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07 Prot 76,49 HC

**Coditos con tomate y chorizo** / Codigo pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**17** 775 Kcal 32,31 Gr 4,81 AGS 44,04 Prot 76,23 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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**24** 603 Kcal 16,82 Gr 4,37 AGS 35,85 Prot 79,64 HC

**Espagueti con tomate y pavo** / Spagueti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**31** 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://www.verdejocatering.com/virgendelaribera)

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
 2. Leche

3. Huevo  
 4. Pescado  
 5. Crustáceo  
 6. Molusco

7. Cacahuete  
 8. Soja  
 9. Frutos de cáscara  
 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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING

### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** 530 Kcal 20,53 Gr 0,35 AGS 21,19 Prot 73,24 HC

**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Huevo revuelto con queso** / Scrambled egg with cheese 2-3

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**794 Kcal 34,11 Gr 4,19 AGS 43,90 Prot 73,74 HC**

**13 Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**27 754 Kcal 22,46 Gr 0,82 AGS 31,96 Prot 108,79 HC**

**Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

**Huevo revuelto con queso** / Scrambled egg with cheese 2-3

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 624 Kcal 28,75 Gr 0,28 AGS 28,22 Prot 94,84 HC

**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**646 Kcal 21,88 Gr 0,90 AGS 21,23 Prot 89,13 HC**

**14 Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**28** 522 Kcal 17,00 Gr 1,37 AGS 11,25 Prot 74,09 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**8** 697 Kcal 19,52 Gr 3,23 AGS 27,08 Prot 101,01 HC

**7 Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 595 Kcal 22,00 Gr 0,50 AGS 14,31 Prot 77,77 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 500 Kcal 15,08 Gr 1,15 AGS 16,80 Prot 77,58 HC

**Sopa de verduras** / Vegetables soup 10

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 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

**9** 581 Kcal 20,60 Gr 0,51 AGS 26,30 Prot 69,85 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 515 Kcal 23,04 Gr 0,89 AGS 18,23 Prot 61,36 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Huevo revuelto con champiñón** / Scrambled eggs with mushroom 3

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 745 Kcal 28,28 Gr 4,48 AGS 22,19 Prot 86,05 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croquetas de bacalao artesanas** / Cod croquettes 1-2-3T-4-5T-6T-8T-10T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 670 Kcal 22,56 Gr 3,13 AGS 27,02 Prot 80,59 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10** 655 Kcal 23,83 Gr 3,87 AGS 30,95 Prot 78,29 HC

**Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**17** 543 Kcal 10,62 Gr 1,94 AGS 23,90 Prot 86,23 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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**24** 585 Kcal 16,00 Gr 3,87 AGS 33,73 Prot 80,04 HC

**Espaguetis con tomate** / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**31** 525 Kcal 27,40 Gr 2,45 AGS 17,53 Prot 55,20 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Tomate aliñado** / Seasoned tomato

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo** CATERING

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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES




##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING

## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

6 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC

**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

13 794 Kcal 34,11 Gr 4,19 AGS 43,90 Prot 73,74 HC

**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

20

27 754 Kcal 22,46 Gr 0,82 AGS 31,96 Prot 108,79 HC

**Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

**Huevo revuelto con queso** / Scrambled egg with cheese 2-3

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

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.

7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC

**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

14 692 Kcal 23,34 Gr 0,73 AGS 25,64 Prot 90,87 HC

**Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

28 522 Kcal 17,00 Gr 1,37 AGS 11,25 Prot 74,09 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

1

8 697 Kcal 19,52 Gr 3,23 AGS 27,08 Prot 101,01 HC

7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15 595 Kcal 22,00 Gr 0,50 AGS 14,31 Prot 77,77 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22 557 Kcal 18,39 Gr 0,71 AGS 21,63 Prot 79,63 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 567 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

2

9 581 Kcal 20,60 Gr 0,51 AGS 26,30 Prot 69,85 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

16 515 Kcal 23,04 Gr 0,89 AGS 18,23 Prot 61,36 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Huevo revuelto con champiñón** / Scrambled eggs with mushroom 3

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

23 749 Kcal 90,43 Gr 3,13 AGS 24,61 Prot 92,65 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

30 670 Kcal 22,56 Gr 3,13 AGS 27,02 Prot 80,59 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

3

10 655 Kcal 23,83 Gr 3,87 AGS 30,95 Prot 78,29 HC

**Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini 1-2-8T-9T-12T

**Helado y pan** / Ice cream and bread 578 Kcal 15,41 Gr 1,95 AGS 36,86 Prot 83,72 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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

24 613 Kcal 16,90 Gr 4,37 AGS 35,93 Prot 81,84 HC

**Espagueti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

31 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING



## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

**6** 513 Kcal 19,53 Gr 1,85 AGS 23,37 Prot 68,94 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 2-3

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**794 Kcal 34,11 Gr 4,19 AGS 43,90 Prot 73,74 HC**

**13 Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**27 754 Kcal 22,46 Gr 0,82 AGS 31,96 Prot 108,79 HC**  
**Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

**Huevo revuelto con queso** / Scrambled egg with cheese 2-3

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC**  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**692 Kcal 23,34 Gr 0,73 AGS 25,64 Prot 90,87 HC**

**14 Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**28 522 Kcal 17,00 Gr 1,37 AGS 11,25 Prot 74,09 HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**8 697 Kcal 19,52 Gr 3,23 AGS 27,08Prot 101,01 HC**  
**7 Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15 595 Kcal 22,00 Gr 0,50 AGS 14,31Prot 77,77 HC**

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22 557 Kcal 18,39 Gr 0,71 AGS 21,63Prot 79,63 HC**

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29 556 Kcal 9,87 Gr 0,07 AGS 23,17Prot 93,25 HC**  
**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

**9 581 Kcal 20,60Gr 0,51 AGS 26,30 Prot 69,85 HC**  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16 515 Kcal 23,04Gr 0,89 AGS 18,23 Prot 61,36 HC**

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Huevo revuelto con champiñón** / Scrambled eggs with mushroom 3

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23 749 Kcal 90,43Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC**

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30 670 Kcal 22,56Gr 3,13 AGS 27,02 Prot 80,59 HC**  
**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10 655 Kcal 23,83 Gr 3,87 AGS 30,95Prot 78,29HC**  
**Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**17 567 Kcal 12,36 Gr 1,51 AGS 26,06Prot 88,28HC**

**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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**24 585 Kcal 16,00 Gr 3,87 AGS 33,73Prot 80,04HC**

**Espaguetis con tomate** / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**31 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19Prot 61,77HC**  
**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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.

## DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

### ALÉRGENOS

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe  
y lucha contra los villanos.  
Siempre preparados por si un  
compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos  
proporcionan este fabuloso alimento.  
¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES

##### DESAYUNO



##### CENA

###### Si he comido...

###### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a  
300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

6 512 Kcal 12,75 Gr 0,00 AGS 23,59 Prot 79,20 HC

**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

13 661 Kcal 24,89 Gr 3,28 AGS 43,45 Prot 62,91 HC

**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

20

27 728 Kcal 22,36 Gr 0,82 AGS 31,70 Prot 102,71 HC

**Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

**Huevo revuelto con queso** / Scrambled egg with cheese 2-3

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta 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.

7 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC

**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

14 637 Kcal 23,13 Gr 0,73 AGS 24,51 Prot 78,59 HC

**Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

21

28 467 Kcal 16,79 Gr 1,37 AGS 10,12 Prot 61,81 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg

1-2-3-4T-5T-6T-8

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

1

8 642 Kcal 19,31 Gr 3,23 AGS 25,95 Prot 88,74 HC

**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

15 540 Kcal 21,79 Gr 0,50 AGS 13,18 Prot 65,49 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod

1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

22 501 Kcal 18,18 Gr 0,71 AGS 20,50 Prot 67,36 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

29 512 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

2

9 526 Kcal 20,39 Gr 0,51 AGS 25,17 Prot 57,58 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

16 515 Kcal 23,04 Gr 0,89 AGS 18,23 Prot 61,36 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Huevo revuelto con champiñón** / Scrambled eggs with mushroom 3

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

23 693 Kcal 30,22 Gr 0,53 AGS 23,48 Prot 80,38 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

30 615 Kcal 22,35 Gr 3,13 AGS 25,89 Prot 68,32 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

3

10 646 Kcal 23,75 Gr 3,87 AGS 30,87 Prot 76,09 HC

**Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

17 540 Kcal 15,23 Gr 1,95 AGS 35,92 Prot 75,32 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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

24 603 Kcal 16,82 Gr 4,37 AGS 35,85 Prot 79,64 HC

**Espaguetti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

31 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

verdejo  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco  
7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES


##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING

**6** 515 Kcal 17,78 Gr 2,95 AGS 28,88 Prot 63,63 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**13** 538 Kcal 25,24 Gr 3,16 AGS 29,12 Prot 46,79 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**20**

**27** 710 Kcal 17,30 Gr 2,30 AGS 23,35 Prot 117,46 HC

**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 634 Kcal 31,74 Gr 0,12 AGS 31,31 Prot 87,08 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**14** 647 Kcal 24,53 Gr 1,30 AGS 20,05 Prot 83,07 HC

**Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-8T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**21**

**28** 425 Kcal 20,68 Gr 0,35 AGS 12,51 Prot 44,71 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**1**

**8** 634 Kcal 32,76 Gr 9,53 AGS 28,77 Prot 55,53 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**15** 632 Kcal 24,65 Gr 1,58 AGS 29,84 Prot 65,04 HC

**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**22** 513 Kcal 18,09 Gr 6,03 AGS 25,57 Prot 63,70 HC

**Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**29** 734 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,37 Prot 78,73 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

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**2**

**9** 542 Kcal 21,81 Gr 0,71 AGS 25,22 Prot 58,23 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa con york** / French omelette with york ham 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 715 Kcal 37,41 Gr 0,08 AGS 27,64 Prot 53,12 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**30** 630 Kcal 23,27 Gr 3,79 AGS 21,31 Prot 75,98 HC

**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

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**3**

**10** 749 Kcal 29,72 Gr 5,32 AGS 29,46 Prot 81,45 HC  
**Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza Orly sin gluten** / Orly hake Gluten free 4

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan s/gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2

**17** 763 Kcal 31,93 Gr 4,68 AGS 40,45 Prot 77,63 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

**Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2

**24** 614 Kcal 18,22 Gr 4,94 AGS 31,39 Prot 84,12 HC

**Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten** / Spaguetti with turkey and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan s/gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2

**31** 616 Kcal 24,48 Gr 4,01 AGS 38,01 Prot 59,37 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan s/gluten** / Custard and bread Gluten free 2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING

## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

**6** 515 Kcal 17,78 Gr 2,95 AGS 28,88 Prot 63,63 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free  
**13** 538 Kcal 25,24 Gr 3,16 AGS 29,12 Prot 46,79 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free  
**20**

**27** 700 Kcal 12,55 Gr 0,67 AGS 33,02 Prot 115,28 HC  
**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T

**Filete de pavo a la gallega** / Grilled turkey fillet with paprika

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 634 Kcal 31,74 Gr 0,12 AGS 31,31 Prot 87,08 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free  
**14** 647 Kcal 24,53 Gr 1,30 AGS 20,05 Prot 83,07 HC

**Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-8T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free  
**21**

**28** 425 Kcal 20,68 Gr 0,35 AGS 12,51 Prot 44,71 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**1** 645 Kcal 20,23 Gr 3,23 AGS 24,85 Prot 88,54 HC  
**8** **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free  
**15** 498 Kcal 21,04 Gr 0,18 AGS 23,31 Prot 46,09 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free  
**22** 484 Kcal 17,45 Gr 0,71 AGS 16,55 Prot 68,76 HC

**Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**29** 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

**2** 529 Kcal 21,31 Gr 0,51 AGS 24,07 Prot 57,38 HC  
**9** **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**16** 515 Kcal 23,04 Gr 0,89 AGS 18,23 Prot 61,36 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Huevo revuelto con champiñón** / Scrambled eggs with mushroom 3

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 618 Kcal 21,43 Gr 0,25 AGS 35,60 Prot 55,98 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**30** 630 Kcal 23,27 Gr 3,79 AGS 21,31 Prot 75,98 HC

**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

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**3** 660 Kcal 25,12 Gr 4,36 AGS 26,26 Prot 81,05 HC  
**10** **Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free 8T  
**Merluza orly sin gluten** / Orly hake Gluten free 4

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan s/gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2

**17** 523 Kcal 14,50 Gr 1,95 AGS 31,97 Prot 76,72 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

**Yogur y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free 2

**24** 614 Kcal 18,22 Gr 4,94 AGS 31,39 Prot 84,12 HC

**Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten** / Spaguetti with turkey and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan s/gluten** / Ice cream and bread Gluten free 2

**31** 616 Kcal 24,48 Gr 4,01 AGS 38,01 Prot 59,37 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan s/gluten** / Custard and bread Gluten free 2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

### ALÉRGENOS

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio

11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Altramuzes

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





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES




##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING



## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

**6** 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13  
**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**13** 806 Kcal 36,37 Gr 4,19 AGS 45,12 Prot 70,70 HC  
**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20** 824 Kcal 23,00 Gr 3,39 AGS 39,44 Prot 103,72 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**27** 824 Kcal 23,00 Gr 3,39 AGS 39,44 Prot 103,72 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**14** 768 Kcal 22,04 Gr 2,75 AGS 36,28 Prot 98,99 HC  
**Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten Free Fideuá 5-6-8T-13

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21** 496 Kcal 15,32 Gr 1,26 AGS 24,68 Prot 57,73 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajito y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**28** 496 Kcal 15,32 Gr 1,26 AGS 24,68 Prot 57,73 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajito y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**8** 687 Kcal 32,05 Gr 9,53 AGS 31,00 Prot 68,00 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T  
**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 729 Kcal 25,61 Gr 1,91 AGS 20,84 Prot 96,71 HC  
**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 566 Kcal 17,38 Gr 6,03 AGS 27,80 Prot 76,17 HC  
**Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 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

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**9** 600 Kcal 14,95 Gr 1,50 AGS 39,41 Prot 69,15 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Cinta de lomo adobada** / Marinated loin  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC  
**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC  
**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 682 Kcal 22,56 Gr 3,79 AGS 23,54 Prot 88,45 HC  
**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

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10** 753 Kcal 28,73 Gr 5,31 AGS 30,67 Prot 83,55 HC  
**Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**798 Kcal 31,19 Gr 4,68 AGS 42,49 Prot 86,23 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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**620 Kcal 17,38 Gr 4,94 AGS 32,57 Prot 86,52 HC**

**Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten** / Spaguetti with turkey and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC**

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://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]



## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...  
Sabías que la luz viaja a  
300 000 kilómetros por segundo.



### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** 512 Kcal 12,75 Gr 0,00 AGS 23,59 Prot 79,20 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13  
**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**13** 780 Kcal 36,26 Gr 4,19 AGS 44,85 Prot 64,63 HC

**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**20**

**27** 798 Kcal 22,89 Gr 3,39 AGS 39,17 Prot 97,65 HC

**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta 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.

**7** 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**14** 705 Kcal 21,35 Gr 2,18 AGS 38,51 Prot 82,03 HC

**Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**21**

**28** 467 Kcal 16,79 Gr 1,37 AGS 10,12 Prot 61,81 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**8** 631 Kcal 31,84 Gr 9,53 AGS 29,87 Prot 55,73 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**15** 674 Kcal 25,40 Gr 1,91 AGS 19,71 Prot 84,44 HC

**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**22** 530 Kcal 18,82 Gr 6,03 AGS 29,52 Prot 62,30 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**29** 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

**9** 544 Kcal 14,74 Gr 1,50 AGS 38,28 Prot 56,88 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Cinta de lomo adobada** / Marinated loin

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 693 Kcal 90,22 Gr 0,53 AGS 23,48 Prot 80,38 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**30** 615 Kcal 22,35 Gr 3,13 AGS 25,89 Prot 68,32 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**10** 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07 Prot 76,49 HC  
**Coditos con tomate y chorizo** / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**17** 775 Kcal 32,31 Gr 4,81 AGS 44,04 Prot 76,23 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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**24** 603 Kcal 16,82 Gr 4,37 AGS 35,85 Prot 79,64 HC

**Espagueti con tomate y pavo** / Spagueti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**31** 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio

11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Altramuces

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





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING

### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** 512 Kcal 12,75 Gr 0,00 AGS 23,59 Prot 79,20 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**13** 780 Kcal 36,26 Gr 4,19 AGS 44,85 Prot 64,63 HC

**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**20**

**27** 798 Kcal 22,89 Gr 3,39 AGS 39,17 Prot 97,65 HC

**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta 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.

**7** 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**14** 712 Kcal 21,83 Gr 2,75 AGS 35,15 Prot 86,71 HC

**Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten Free Fideua 5-6-8T-13

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**21**

**28** 441 Kcal 15,11 Gr 1,26 AGS 23,55 Prot 45,45 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajito y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**1**

**8** 631 Kcal 31,84 Gr 9,53 AGS 29,87 Prot 55,73 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**15** 674 Kcal 25,40 Gr 1,91 AGS 19,71 Prot 84,44 HC

**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**22** 510 Kcal 17,17 Gr 6,03 AGS 26,67 Prot 63,90 HC

**Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**29** 731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 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

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**2**

**9** 544 Kcal 14,74 Gr 1,50 AGS 38,28 Prot 56,88 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Cinta de lomo adobada** / Marinated loin

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 693 Kcal 90,22 Gr 0,53 AGS 23,48 Prot 80,38 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**30** 627 Kcal 22,35 Gr 3,79 AGS 22,41 Prot 76,18 HC

**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

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**3**

**10** 743 Kcal 28,65 Gr 5,31 AGS 30,59 Prot 81,35 HC  
**Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**17** 760 Kcal 31,01 Gr 4,68 AGS 41,55 Prot 77,83 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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**24** 611 Kcal 17,30 Gr 4,94 AGS 32,49 Prot 84,32 HC

**Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten** / Spaguetti with turkey and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**31** 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://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]



## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING

6 515 Kcal 18,67 Gr 2,95 AGS 26,44 Prot 58,57 HC 13  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream

**Hamburguesa de ternera casera** / Grilled burger meat 10T  
**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

13 535 Kcal 24,32 Gr 3,16 AGS 30,22 Prot 46,99 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

20

27 707 Kcal 16,38 Gr 2,30 AGS 24,45 Prot 117,66 HC  
**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta 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.

7 568 Kcal 28,55 Gr 0,28 AGS 27,09 Prot 82,56 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

14 666 Kcal 20,37 Gr 2,93 AGS 30,74 Prot 84,97 HC  
**Fideua de Verduras Sin gluten** / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

21

28 441 Kcal 15,11 Gr 1,26 AGS 23,55 Prot 45,45 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajito y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

7 631 Kcal 31,84 Gr 9,53 AGS 29,87 Prot 55,73 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T  
**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

15 639 Kcal 24,98 Gr 1,84 AGS 30,67 Prot 65,14 HC  
**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

22 510 Kcal 17,17 Gr 6,03 AGS 26,67 Prot 63,90 HC

**Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

29 481 Kcal 20,73 Gr 3,07 AGS 23,87 Prot 49,30 HC  
**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

9 544 Kcal 14,74 Gr 1,50 AGS 38,28 Prot 56,88 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Cinta de lomo adobada** / Marinated loin  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

16 453 Kcal 13,90 Gr 0,00 AGS 21,71 Prot 58,26 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

23 575 Kcal 89,84 Gr 0,45 AGS 11,00 Prot 71,09 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

30 627 Kcal 22,35 Gr 3,79 AGS 22,41 Prot 76,18 HC  
**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

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

10 746 Kcal 28,80 Gr 5,32 AGS 30,56 Prot 81,65 HC  
**Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza orly sin gluten** / Orly hake Gluten free 4

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

17 510 Kcal 23,25 Gr 4,51 AGS 26,96 Prot 48,20 HC  
**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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

24 580 Kcal 17,06 Gr 4,94 AGS 28,94 Prot 76,26 HC

**Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten** / Spaguetti with turkey and tomato sauce Gluten free 8T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

31 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

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. Altramuzes

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



## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe  
y lucha contra los villanos.  
Siempre preparados por si un  
compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos  
proporcionan este fabuloso alimento.  
¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES



##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Verdura	 Fruta
 Fruta	 Lácteos

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a  
300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING



**6** 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**13** 455 Kcal 13,00 Gr 0,00 AGS 29,49 Prot 52,69 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo a la naranja** / Chicken in orange sauce 10T

**Berenjena salteada** / Sautéed eggplant

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**27** 734 Kcal 16,49 Gr 2,30 AGS 24,72 Prot 123,74 HC  
**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 661 Kcal 16,59 Gr 1,54 AGS 28,03 Prot 96,50 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**14** 721 Kcal 20,58 Gr 2,93 AGS 31,87 Prot 97,25 HC  
**Fideua de Verduras Sin gluten** / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**28** 496 Kcal 15,32 Gr 1,26 AGS 24,68 Prot 57,73 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajito y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**8** 687 Kcal 32,05 Gr 9,53 AGS 31,00 Prot 68,00 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 617 Kcal 16,70 Gr 1,73 AGS 35,13 Prot 73,71 HC  
**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 566 Kcal 17,38 Gr 6,03 AGS 27,80 Prot 76,17 HC  
**Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with chicken 8T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 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

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**9** 600 Kcal 14,95 Gr 1,50 AGS 39,41 Prot 69,15 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Cinta de lomo adobada** / Marinated loin

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC  
**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC  
**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 698 Kcal 20,45 Gr 2,72 AGS 30,25 Prot 91,07 HC  
**Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg free 8T

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10** 720 Kcal 21,17 Gr 5,77 AGS 42,44 Prot 80,58 HC  
**Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free 8T

**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce

**Calabacín salteado** / Sautéed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**17** 798 Kcal 31,19 Gr 4,68 AGS 42,49 Prot 86,23 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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**24** 644 Kcal 19,64 Gr 5,80 AGS 33,47 Prot 86,75 HC  
**Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten** / Spaguetti with turkey and tomato sauce Gluten free 8T

**Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce

**Guisantes rehogados** / Sautéed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**31** 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN**

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
 2. Leche

3. Huevo  
 4. Pescado  
 5. Crustáceo  
 6. Molusco

7. Cacahuete  
 8. Soja  
 9. Frutos de cáscara  
 10. Apio

11. Mostaza  
 12. Sésamo  
 13. Sulfitos  
 14. Altramuces

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





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES



##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Verdura	 Fruta
 Fruta	 Lácteos

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING

## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

**6** 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13  
**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**13** 705 Kcal 27,26 Gr 3,28 AGS 44,80 Prot 67,27 HC  
**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**27** 710 Kcal 19,95 Gr 3,04 AGS 37,56 Prot 84,47 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Patata cocida** / Baked potatoes 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.

**7** 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC  
**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T  
**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**14** 692 Kcal 23,34 Gr 0,73 AGS 25,64 Prot 90,87 HC  
**Fideuá mixta** / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**28** 496 Kcal 15,32 Gr 1,26 AGS 24,68 Prot 57,73 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajito y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**8** 621 Kcal 26,47 Gr 6,30 AGS 25,80 Prot 68,71 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 685 Kcal 23,94 Gr 1,58 AGS 32,07 Prot 77,51 HC  
**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 586 Kcal 19,03 Gr 6,03 AGS 30,65 Prot 74,57 HC  
**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables  
**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 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

**9** 594 Kcal 21,10 Gr 0,71 AGS 27,45 Prot 70,70 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa con york** / French omelette with york ham 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 406 Kcal 12,15 Gr 0,14 AGS 21,10 Prot 50,09 HC  
**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC  
**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 670 Kcal 22,56 Gr 3,13 AGS 27,02 Prot 80,59 HC  
**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10** 772 Kcal 24,84 Gr 1,54 AGS 33,89 Prot 93,81 HC  
**Coditos con tomate y chorizo** / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Gelatina y pan** / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

**17** 747 Kcal 32,03 Gr 3,53 AGS 45,32 Prot 66,79 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

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

**24** 639 Kcal 13,31 Gr 1,08 AGS 35,66 Prot 96,96 HC  
**Espagueti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Gelatina y pan** / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

**31** 615 Kcal 21,04 Gr 2,21 AGS 37,75 Prot 66,97 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Gelatina y pan** / Jelly and bread 1-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://www.verdejocatering.com/virgendelaribera)

### ALÉRGENOS

1. Gluten  
 2. Leche

3. Huevo  
 4. Pescado  
 5. Crustáceo  
 6. Molusco

7. Cacahuete  
 8. Soja  
 9. Frutos de cáscara  
 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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe  
y lucha contra los villanos.  
Siempre preparados por si un  
compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos  
proporcionan este fabuloso alimento.  
¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES

##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a  
300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING

## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

**6** 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13  
**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**13** 705 Kcal 27,26 Gr 3,28 AGS 44,80 Prot 67,27 HC  
**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**27** 824 Kcal 23,00 Gr 3,39 AGS 39,44 Prot 103,72 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 624 Kcal 28,75 Gr 0,28 AGS 28,22 Prot 94,84 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**14** 646 Kcal 21,88 Gr 0,90 AGS 21,23 Prot 89,13 HC  
**Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**28** 477 Kcal 19,97 Gr 0,35 AGS 14,74 Prot 57,19 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**8** 687 Kcal 32,05 Gr 9,53 AGS 31,00 Prot 68,00 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 685 Kcal 23,94 Gr 1,58 AGS 32,07 Prot 77,51 HC  
**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 586 Kcal 19,03 Gr 6,03 AGS 30,65 Prot 74,57 HC  
**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 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

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**9** 594 Kcal 21,10 Gr 0,71 AGS 27,45 Prot 70,70 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa con york** / French omelette with york ham 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC  
**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC  
**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 670 Kcal 22,56 Gr 3,13 AGS 27,02 Prot 80,59 HC  
**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10** 745 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,15 Prot 78,69 HC  
**Coditos con tomate y chorizo** / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**17** 813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98 Prot 84,63 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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**24** 613 Kcal 16,90 Gr 4,37 AGS 35,93 Prot 81,84 HC  
**Espagueti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**31** 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://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]



## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe  
y lucha contra los villanos.  
Siempre preparados por si un  
compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos  
proporcionan este fabuloso alimento.  
¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES




##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a  
300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING

## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

6 512 Kcal 12,75 Gr 0,00 AGS 23,59 Prot 79,20 HC

**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

13 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

535 Kcal 24,32 Gr 3,16 AGS 30,22 Prot 46,99 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

20 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

20

27 697 Kcal 11,63 Gr 0,67 AGS 34,12 Prot 115,48 HC

**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables 10T

**Filete de pavo a la gallega** / Grilled turkey fillet with paprika

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

7 568 Kcal 28,55 Gr 0,28 AGS 27,09 Prot 82,56 HC

**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

14 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

590 Kcal 21,67 Gr 0,90 AGS 20,10 Prot 76,85 HC

**Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

21 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

21

28 422 Kcal 19,76 Gr 0,35 AGS 13,61 Prot 44,91 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

1

8 642 Kcal 19,31 Gr 3,23 AGS 25,95 Prot 88,74 HC

**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

15 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

495 Kcal 20,12 Gr 0,18 AGS 24,41 Prot 46,29 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo** / Battered Hake 4

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

22 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

501 Kcal 18,18 Gr 0,71 AGS 20,50 Prot 67,36 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Arroz al ajillo** / Pilaf rice

29 512 Kcal 12,71 Gr 0,51 AGS 32,33 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

2

9 526 Kcal 20,39 Gr 0,51 AGS 25,17 Prot 57,58 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

16 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

512 Kcal 22,12 Gr 0,89 AGS 19,33 Prot 61,56 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Huevo revuelto con champiñón** / Scrambled eggs with mushroom 3

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

23 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

693 Kcal 90,22 Gr 0,53 AGS 23,48 Prot 80,38 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

30 **Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

615 Kcal 22,35 Gr 3,13 AGS 25,89 Prot 68,32 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta pelada y pan.** / Fruit and bread 1

3

10 646 Kcal 23,75 Gr 3,87 AGS 30,87 Prot 76,09 HC

**Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

17 **Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

540 Kcal 15,23 Gr 1,95 AGS 35,92 Prot 75,32 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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

24 603 Kcal 16,82 Gr 4,37 AGS 35,85 Prot 79,64 HC

**Espagueti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

31 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard 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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

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]



## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES



##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING



### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** 512 Kcal 12,75 Gr 0,00 AGS 23,59 Prot 79,20 HC  
**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**13** 678 Kcal 27,15 Gr 3,28 AGS 44,53 Prot 61,20 HC

**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**20**

**27** 798 Kcal 22,89 Gr 3,39 AGS 39,17 Prot 97,65 HC

**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta 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.

**7** 605 Kcal 16,38 Gr 1,54 AGS 26,90 Prot 84,23 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**14** 590 Kcal 21,67 Gr 0,90 AGS 20,10 Prot 76,85 HC

**Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**21**

**28** 441 Kcal 15,11 Gr 1,26 AGS 23,55 Prot 45,45 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajo y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**8** 631 Kcal 31,84 Gr 9,53 AGS 29,87 Prot 55,73 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**15** 561 Kcal 16,49 Gr 1,73 AGS 34,00 Prot 61,44 HC

**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**22** 530 Kcal 18,82 Gr 6,03 AGS 29,52 Prot 62,30 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**29** 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

**9** 539 Kcal 20,89 Gr 0,71 AGS 26,32 Prot 58,43 HC  
**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa con york** / French omelette with york ham 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 693 Kcal 30,22 Gr 0,53 AGS 23,48 Prot 80,38 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**30** 615 Kcal 22,35 Gr 3,13 AGS 25,89 Prot 68,32 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**10** 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07 Prot 76,49 HC  
**Coditos con tomate y chorizo** / Codigo pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**17** 775 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,04 Prot 76,23 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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**24** 603 Kcal 16,82 Gr 4,37 AGS 35,85 Prot 79,64 HC

**Espaguetti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**31** 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
10. Apio

11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Altramuces

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





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES



#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



## LUNES / MONDAY

## MARTES / TUESDAY

## MIÉRCOLES / WEDNESDAY

## JUEVES / THURSDAY

## VIERNES / FRIDAY

**6** 558 Kcal 14,43 Gr 1,20 AGS 25,03 Prot 85,70 HC

**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Flan y pan.** / Flan and bread 1-2

**13** 724 Kcal 28,83 Gr 4,48 AGS 45,97 Prot 67,70 HC

**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Flan y pan.** / Flan and bread 1-2

**20**

**27** 844 Kcal 24,58 Gr 4,59 AGS 40,62 Prot 104,15 HC

**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Flan y pan.** / Flan 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.

**7** 605 Kcal 16,38 Gr 1,54 AGS 26,90 Prot 84,23 HC

**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**14** 590 Kcal 21,67 Gr 0,90 AGS 20,10 Prot 76,85 HC

**Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**21**

**28** 467 Kcal 16,79 Gr 1,37 AGS 10,12 Prot 61,81 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**1**

**8** 631 Kcal 31,84 Gr 9,53 AGS 29,87 Prot 55,73 HC

**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**15** 561 Kcal 16,49 Gr 1,73 AGS 34,00 Prot 61,44 HC

**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**22** 530 Kcal 18,82 Gr 6,03 AGS 29,52 Prot 62,30 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**29** 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

**2**

**9** 539 Kcal 20,89 Gr 0,71 AGS 26,32 Prot 58,43 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa con york** / French omelette with york ham 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 693 Kcal 30,22 Gr 0,53 AGS 23,48 Prot 80,38 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**30** 596 Kcal 18,30 Gr 2,82 AGS 26,19 Prot 68,32 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Lomo de cerdo en salsa** / Mackerel with vegetables in sauce 10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**3**

**10** 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07 Prot 76,49 HC

**Coditos con tomate y chorizo** / Codigo pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**17** 775 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,04 Prot 76,23 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

**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2

**24** 603 Kcal 16,82 Gr 4,37 AGS 35,85 Prot 79,64 HC

**Espaguetti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan.** / Ice cream and bread 1-2

**31** 613 Kcal 23,56 Gr 4,01 AGS 39,11 Prot 59,57 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan.** / Custard and bread 1-2

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

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]



## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING

### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC

**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**585 Kcal 13,57 Gr 0,13 AGS 42,58 Prot 69,93 HC**

**13 Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de pollo a la naranja** / Chicken in orange sauce 10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**715 Kcal 12,30 Gr 0,79 AGS 45,20 Prot 103,79 HC**

**27 Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de pavo a la gallega** / Grilled turkey fillet with paprika

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 661 Kcal 16,59 Gr 1,54 AGS 28,03 Prot 96,50 HC

**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread

**646 Kcal 21,88 Gr 0,90 AGS 21,23 Prot 89,13 HC**

**14 Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**477 Kcal 19,97 Gr 0,35 AGS 14,74 Prot 57,19 HC**

**28 Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevo revuelto** / Scrambled eggs 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**1**

**8** 697 Kcal 19,52 Gr 3,23 AGS 27,08 Prot 101,01 HC

**7 Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 482 Kcal 13,09 Gr 0,33 AGS 28,60 Prot 54,77 HC

**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 557 Kcal 18,39 Gr 0,71 AGS 21,63 Prot 79,63 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC

**29 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

**2**

**9** 581 Kcal 20,60 Gr 0,51 AGS 26,30 Prot 69,85 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 515 Kcal 23,04 Gr 0,89 AGS 18,23 Prot 61,36 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Huevo revuelto con champiñón** / Scrambled eggs with mushroom 3

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 686 Kcal 20,45 Gr 2,06 AGS 33,73 Prot 83,21 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**3**

**10** 623 Kcal 16,27 Gr 4,33 AGS 42,72 Prot 75,32 HC

**Coditos con tomate** / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread

**578 Kcal 15,41 Gr 1,95 AGS 36,86 Prot 83,72 HC**

**17** 623 Kcal 16,27 Gr 4,33 AGS 42,72 Prot 75,32 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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**24** 635 Kcal 19,18 Gr 5,23 AGS 37,04 Prot 81,72 HC

**Espagueti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Filete de pollo con ajito y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**31** 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850

www.verdejocatering.com/virgendelaribera

**ALÉRGENOS**

1. Gluten  
2. Leche

3. Huevo  
4. Pescado  
5. Crustáceo  
6. Molusco

7. Cacahuete  
8. Soja  
9. Frutos de cáscara  
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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES

##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** 542 Kcal 14,69 Gr 0,00 AGS 20,71 Prot 79,82 HC 13  
**Crema de verduras** / Vegetable cream

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**13** 597 Kcal 15,83 Gr 0,13 AGS 43,80 Prot 66,89 HC  
**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Filete de pollo a la naranja** / Chicken in orange sauce 10T

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**

**7** 661 Kcal 16,59 Gr 1,54 AGS 28,03 Prot 96,50 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T

**Filete de pollo con tomate y orégano** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**14** 714 Kcal 20,10 Gr 2,36 AGS 35,23 Prot 92,57 HC  
**Fideua de Verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**21**

**27** 824 Kcal 23,00 Gr 3,39 AGS 39,44 Prot 103,72 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**28** 496 Kcal 15,32 Gr 1,26 AGS 24,68 Prot 57,73 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Filete de pollo con ajo y perejil** / Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**8** 687 Kcal 32,05 Gr 9,53 AGS 31,00 Prot 68,00 HC  
**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**15** 617 Kcal 16,70 Gr 1,73 AGS 35,13 Prot 73,71 HC  
**Patatas guisadas con carne** / Stewed potatoes with meat 13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**22** 586 Kcal 19,03 Gr 6,03 AGS 30,65 Prot 74,57 HC  
**Sopa de Pollo** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** / Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**29** 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

**9** 600 Kcal 14,95 Gr 1,50 AGS 39,41 Prot 69,15 HC  
**Alubias blancas eco guisadas** / ECO White bean stew 13

**Cinta de lomo adobada** / Marinated loin

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC  
**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC  
**Alubias pintas guisadas con verduras** / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**30** 686 Kcal 20,45 Gr 2,06 AGS 33,73 Prot 83,21 HC  
**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

**Filete de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

**10** 712 Kcal 20,87 Gr 5,29 AGS 45,92 Prot 75,72 HC  
**Coditos con tomate y chorizo** / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**17** 813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98 Prot 84,63 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

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

**24** 606 Kcal 18,92 Gr 5,23 AGS 33,28 Prot 74,01 HC  
**Espagueti con tomate y pavo** / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**31** 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream 13

**Jamonicitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral 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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**verdejo**  
CATERING

Atención nutricional 917 425 850  
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://www.verdejocatering.com/virgendelaribera)

### ALÉRGENOS

1. Gluten  
 2. Leche

3. Huevo  
 4. Pescado  
 5. Crustáceo  
 6. Molusco

7. Cacahuete  
 8. Soja  
 9. Frutos de cáscara  
 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]





## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.



**verdejo**  
CATERING



**6** 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC

**Crema de guisantes** / Pea cream 13

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Patata asada** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta pelada y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**806 Kcal 36,37 Gr 4,19 AGS 45,12 Prot 70,70 HC**
**Lentejas eco estofadas con jamón** / Lentils stew with ham 1T

**Salmón al papillote** / Baked salmon 4-10T

**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

**Fruta pelada y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**20**
**27** 824 Kcal 23,00 Gr 3,39 AGS 39,44 Prot 103,72 HC

**Lentejas eco con chorizo** / ECO

Lentils stew with chorizo 1T-13

**Lacón a la gallega** / Smoked pork Galician Style

**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13

**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.

**7** 625 Kcal 30,78 Gr 0,12 AGS 32,04 Prot 85,98 HC

**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**14** 630 Kcal 23,10 Gr 0,73 AGS 24,13 Prot 77,29 HC

**Fideuá mixta** / Mixed Fideua

1-3T-5-6-8T-11T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**21**
**28** 460 Kcal 16,75 Gr 1,37 AGS 9,74 Prot 60,51 HC

**Patatas guisadas con verduras** /

Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Huevos Villaroy** / Villaroy Egg

1-2-3-4T-5T-6T-8

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**8** 625 Kcal 31,80 Gr 9,53 AGS 29,49 Prot 54,43 HC

**Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Escalopes normande** / Pork fillet in sauce 10T

**Patatas gratinadas** / Gratin potatoes 2-13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**15** 667 Kcal 25,36 Gr 1,91 AGS 19,33 Prot 83,14 HC

**Patatas guisadas con carne** /

Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao rebozado** / Breaded Cod

1-2T-4-5T-6T-8T-11T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**22** 524 Kcal 18,79 Gr 6,03 AGS 29,15 Prot 61,00 HC

**Sopa de Pollo** / Chicken soup

1-3T-8T-11T

**Magro de cerdo a la jardinera** /

Lean pork stew with vegetables

**Arroz al ajito** / Pilaf rice

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**29** 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

**9** 532 Kcal 20,85 Gr 0,71 AGS 25,94 Prot 57,13 HC

**Alubias blancas eco guisadas** /

ECO White bean stew 13

**Tortilla francesa con york** / French omelette with york ham 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**16** 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

**Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin

broccoli gluten free 2-13

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**Patata panadera** / Baked potatoes 10T-13

**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**23** 687 Kcal 90,18 Gr 0,53 AGS 23,10 Prot 79,08 HC

**Alubias pintas guisadas con**

verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken

croquette 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**30** 608 Kcal 22,31 Gr 3,13 AGS 25,51 Prot 67,02 HC

**Macarrones int. al ajillo** / Macaroni

with garlic 1-3T-8T-11T

**Caballa en salsa** / Mackerel with

vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad

13

**Fruta pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

**10** 745 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,15 Prot 78,69 HC

**Coditos con tomate y chorizo** /

Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza orly** / Orly Hake 1-4-8T-11T

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**17** 813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98 Prot 84,63 HC

**Sopa de cocido** / Stew soup

1-2-8T-9T-11T

**Complemento eco de cocido** /

Madrid ECO stew

**Repollo, patata y zanahoria** /

Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

**Yogur y pan** / Yoghurt and bread

1-2-8T-9T-12T

**24** 613 Kcal 16,90 Gr 4,37 AGS 35,93 Prot 81,84 HC

**Espagueti con tomate y pavo** /

Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza al limón** / Baked hake in lemon sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

**31** 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream

13

**Jamoncitos de pollo asado** /

Roasted chicken Legs 10T

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Natillas y pan** / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN**

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**Atención nutricional 917 425 850**
[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://www.verdejocatering.com/virgendelaribera)
**ALÉRGENOS**

 1. Gluten  
 2. Leche

 3. Huevo  
 4. Pescado  
 5. Crustáceo  
 6. Molusco

 7. Cacahuete  
 8. Soja  
 9. Frutos de cáscara  
 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)




## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe  
y lucha contra los villanos.  
Siempre preparados por si un  
compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos  
proporcionan este fabuloso alimento.  
¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES

##### DESAYUNO



##### CENA

Si he comido...

...cenamos


Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a  
300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING

**6** 232 Kcal 8,67 Gr 2,05 AGS 12,69 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pescado /**  
 Vegetables cream with fish 4-10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**13** 232 Kcal 8,67 Gr 2,05 AGS 12,69 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pescado /**  
 Vegetables cream with fish 4-10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**20**
**27** 232 Kcal 8,67 Gr 2,05 AGS 12,69 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pescado /**  
 Vegetables cream with fish 4-10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**7** 241 Kcal 8,34 Gr 2,04 AGS 15,65 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pavo /**  
 Vegetables cream with turkey 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**14** 241 Kcal 8,34 Gr 2,04 AGS 15,65 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pavo /**  
 Vegetables cream with turkey 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**21**
**28** 241 Kcal 8,34 Gr 2,04 AGS 15,65 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pavo /**  
 Vegetables cream with turkey 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**1**
**8** 249 Kcal 9,55 Gr 2,69 AGS 15,21 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con ternera /**  
 Vegetables cream with beef 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**15** 249 Kcal 9,55 Gr 2,69 AGS 15,21 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con ternera /**  
 Vegetables cream with beef 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**22** 249 Kcal 9,55 Gr 2,69 AGS 15,21 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con ternera /**  
 Vegetables cream with beef 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**29** 249 Kcal 9,55 Gr 2,69 AGS 15,21 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con ternera /**  
 Vegetables cream with beef 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**2**
**9** 242 Kcal 9,31 Gr 2,45 AGS 13,81 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pollo /**  
 Vegetables cream with chicken 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**16** 242 Kcal 9,31 Gr 2,45 AGS 13,81 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pollo /**  
 Vegetables cream with chicken 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**23** 242 Kcal 9,31 Gr 2,45 AGS 13,81 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pollo /**  
 Vegetables cream with chicken 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**30** 242 Kcal 9,31 Gr 2,45 AGS 13,81 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pollo /**  
 Vegetables cream with chicken 10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**3**
**10** 232 Kcal 8,67 Gr 2,05 AGS 12,69 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pescado /**  
 Vegetables cream with fish 4-10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**17** 232 Kcal 8,67 Gr 2,05 AGS 12,69 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pescado /**  
 Vegetables cream with fish 4-10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**24** 232 Kcal 8,67 Gr 2,05 AGS 12,69 Prot 25,87 HC

**Puré de verduras con pescado /**  
 Vegetables cream with fish 4-10T

 /  
 /

**Yogur /** Yoghurt 2

**31** 232 Kcal 8,67 Gr 2,05 AGS 12,69 Prot 25,87 HC

**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, 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.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

Atención nutricional 917 425 850

[www.verdejocatering.com/virgendelaribera](http://www.verdejocatering.com/virgendelaribera)
**ALÉRGENOS**

 1. Gluten  
 2. Leche

 3. Huevo  
 4. Pescado  
 5. Crustáceo  
 6. Molusco

 7. Cacahuete  
 8. Soja  
 9. Frutos de cáscara  
 10. Apio

 11. Mostaza  
 12. Sésamo  
 13. Sulfitos  
 14. Altramuzes

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




## STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



### ¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

#### RECOMENDACIONES


##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Pescado	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



**verdejo**  
CATERING