

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey 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

13 531 Kcal 13,26 Gr 0,16 AGS 33,41 Prot 66,74 HC

Alubias blancas eco guisadas /
 ECO White bean stew 13

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder 4-5T-6T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

20 584 Kcal 21,67 Gr 1,92 AGS 21,69 Prot 73,35 HC

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

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
 1-2T-3T-4-6-10T

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

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

27 670 Kcal 25,35 Gr 3,08 AGS 34,04 Prot 62,03 HC

Alubias blancas eco con chorizo /
 ECO White beans stew with chorizo

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

7 411 Kcal 28,04 Gr 0,00 AGS 24,40 Prot 43,58 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables 10T-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

14 616 Kcal 23,75 Gr 1,06 AGS 21,72 Prot 73,30 HC

**Espaguetis int. con tomate y
 pavo** / Spaguetti with tomato sauce
 1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

21 637 Kcal 28,20 Gr 1,65 AGS 30,19 Prot 48,44 HC

**Alubias pintas estofadas con
 chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
 13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

28 738 Kcal 29,75 Gr 3,17 AGS 40,74 Prot 76,24 HC

Sopa de cocido / Stew soup
 1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
 stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

8 667 Kcal 32,93 Gr 9,59 AGS 35,10 Prot 59,80 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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

22 565 Kcal 23,79 Gr 6,28 AGS 29,76 Prot 58,26 HC

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

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

29 409 Kcal 11,44 Gr 0,01 AGS 24,00 Prot 46,24 HC

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

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
 13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

9 548 Kcal 21,31 Gr 0,72 AGS 28,64 Prot 57,65 HC
**Alubias blancas eco con verduras
 y calamar** / White beans stewed with
 vegetables and squid 6-13

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 pelada y pan s/gluten / Fruit
 and bread gluten free

23 736 Kcal 94,54 Gr 0,59 AGS 23,29 Prot 88,45 HC

**Potaje eco de garbanzos con
 espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

30 561 Kcal 18,92 Gr 2,87 AGS 25,87 Prot 68,77 HC

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

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

**Pisto de verduras (calabacín,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

10 742 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,31 Prot 78,89 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
 1-2-8T-9T-12T

17 811 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 45,14 Prot 84,84 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

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC

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

Fogonero en salsa verde / Saithe in
 green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
 13

Jamoncitos de pollo asado /
 Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

ALÉRGICOS	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
1. Gluten	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
2. Leche	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)



Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de

verdejo
 CATERING

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes



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

 Hidratos	 Come	 Pescado	 Come
 Verdura	 Huevo	 Huevo	 Come
 Verdura	 Come	 Pescado	 Pescado
 Fruta	 Huevo	 Hidratos	 Huevo
 Lácteos	 Come	 Fruta	 Come

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

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey **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**

13 569 Kcal 15,47 Gr 0,13 AGS 36,16 Prot 68,28 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
 / Lentils stew with ham **1T**

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder **4-5T-6T**

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

20 730 Kcal 18,20 Gr 1,66 AGS 27,68 Prot 111,17 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

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

27 717 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,18 Prot 70,85 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
 Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

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

14 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC
**Espaguetis int. con tomate y
 pavo** / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini **3**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

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

21 700 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,70 Prot 62,01 HC
**Alubias pintas estofadas con
 chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25 Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
 stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

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

8 691 Kcal 32,13 Gr 9,53 AGS 31,63 Prot 67,62 HC
Crema de verduras / Vegetable 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**

22 628 Kcal 24,04 Gr 6,28 AGS 31,27 Prot 71,84 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

29 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

9 611 Kcal 21,56 Gr 0,72 AGS 30,15 Prot 71,22 HC
**Alubias blancas eco con verduras
 y calamar** / White beans stewed with
 vegetables and squid **6-13**

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

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC
**Potaje eco de garbanzos con
 espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**

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**

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
 with garlic **1-3T-8T-11T**

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

**Pisto de verduras (calabacín,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

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

10 742 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,31 Prot 78,89 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

17 811 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 45,14 Prot 84,84 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

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
 Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

Fogonero en salsa verde / Saithe in
 green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

verdejo
CATERING

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
1. Gluten	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
2. Leche	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

Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Carne
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
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

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey 13

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 543 Kcal 15,36 Gr 0,13 AGS 35,89 Prot 62,20 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
 / Lentils stew with ham 1T

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder 4-5T-6T
Zanahoria baby / Sautéed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
 1-2T-3T-4-6-10T

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 691 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,91 Prot 64,77 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
 Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 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

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC
**Espaguetis int. con tomate y
 pavo** / Spaguetti with tomato sauce
 1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 644 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,57 Prot 49,74 HC
**Alubias pintas estofadas con
 chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

28 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12 Prot 77,54 HC
Sopa de cocido / Stew soup
 1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
 stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48Prot 61,10 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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 19,71Prot 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

22 572 Kcal 23,83 Gr 6,28 AGS 30,14Prot 59,56 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
 1-3T-8T-11T

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

29 416 Kcal 11,48 Gr 0,01 AGS 24,38Prot 47,54 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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.

2

9 555 Kcal 21,35Gr0,72 AGS 29,02 Prot 58,95 HC
**Alubias blancas eco con verduras
 y calamar** / White beans stewed with
 vegetables and squid 6-13
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 17,00Gr0,54 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

23 743 Kcal 94,58Gr2,87 AGS 26,24 Prot 89,75 HC
**Potaje eco de garbanzos con
 espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 567 Kcal 18,96Gr2,87 AGS 26,24 Prot 70,07 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
 with garlic 1-3T-8T-11T

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

**Pisto de verduras (calabacin,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

3

10 733 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,23Prot 76,69HC
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 / Sautéed zucchini

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

17 773 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,20Prot 76,44HC
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

24 594 Kcal 16,55 Gr 3,90 AGS 35,80Prot 80,76HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
 Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in
 green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sautéed
 greenpeas

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

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65Prot 53,97HC
Crema de espinacas / Spinach cream
 13

Jamoncitos de pollo asado /
 Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

verdejo

CATERING

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

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. Molsuco	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

 Hidratos	 Come	 Pescado	 Come
 Verdura	 Huevo	 Pescado	 Huevo
 Verdura	 Come	 Pescado	 Come
 Fruta	 Huevo	 Hidratos	 Come
 Lácteos	 Fruta	 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

6 485 Kcal 11,10 Gr 0,24 AGS 15,85 Prot 74,67 HC 13
Menestra de verduras / Vegetable stew

Garbanzos rehogados con coliflor / Sautéed cauliflower with chickpeas 13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

13 582 Kcal 14,18 Gr 0,13 AGS 36,11 Prot 75,49 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Gallo San Pedro al horno / Baked dab flounder 4-5T-6T

7 **Zanahoria baby** / Sautéed baby carrot

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

20 725 Kcal 20,57 Gr 1,92 AGS 24,99 Prot 111,89 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

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

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

27 668 Kcal 24,48 Gr 0,78 AGS 28,29 Prot 80,38 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

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

14 651 Kcal 23,10 Gr 0,56 AGS 21,02 Prot 85,07 HC
Espaguetis int. con tomate / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 601 Kcal 21,60 Gr 0,69 AGS 27,17 Prot 64,65 HC
Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

28 539 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

8 649 Kcal 27,82 Gr 3,64 AGS 28,61 Prot 77,32 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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

22 530 Kcal 20,07 Gr 0,71 AGS 16,87 Prot 73,52 HC
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

29 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Abadejo en salsa de tomate / Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

9 598 Kcal 21,06 Gr 0,52 AGS 29,00 Prot 70,37 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13
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

23 794 Kcal 32,64 Gr 4,54 AGS 22,38 Prot 95,42 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

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

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) / Vegetable ratatouille

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 / Sautéed zucchini

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

17 550 Kcal 10,32 Gr 1,55 AGS 23,10 Prot 89,57 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

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

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sautéed greenpeas

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

31 526 Kcal 24,50 Gr 2,04 AGS 21,51 Prot 58,05 HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13

Huevo revuelto con champiñón / Scrambled eggs with mushroom 3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de verdejo CATERING

ALÉRGICOS

1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías - Gr. Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)



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

Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Carne
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
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

6 555 Kcal 17,73 Gr 3,54 AGS 29,41 Prot 65,70 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey 13

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

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

13 582 Kcal 14,18 Gr 0,13 AGS 36,11 Prot 75,49 HC
Lentejas eco con verduras / ECO
 Lentils stew with vegetables 1T-13

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder 4-5T-6T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

20 725 Kcal 20,57 Gr 1,92 AGS 24,99 Prot 111,89 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
 1-2T-3T-4-6-10T

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

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

27 668 Kcal 24,48 Gr 0,78 AGS 28,29 Prot 80,38 HC
Lentejas eco con verduras / ECO
 Lentils stew with vegetables 1T-13

Tortilla de patata / Spanish omelette
 3-13

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

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

14 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC
**Espaguetis int. con tomate y
 pavo** / Spaguetti with tomato sauce
 1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 601 Kcal 21,60 Gr 0,69 AGS 27,17 Prot 64,65 HC
**Alubias pintas guisadas con
 verduras** / Pinto beans stewed with
 vegetables 13

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
 13

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

28 567 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. 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

8 649 Kcal 27,82 Gr 3,64 AGS 28,61 Prot 77,32 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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

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

22 580 Kcal 23,69 Gr 0,66 AGS 22,50 Prot 72,23 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
 1-3T-8T-11T

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

29 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
 13

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

9 598 Kcal 21,06 Gr 0,52 AGS 29,00 Prot 70,37 HC
**Alubias blancas eco con verduras
 y calamar** / White beans stewed with
 vegetables and squid 6-13
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

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC
**Potaje eco de garbanzos con
 espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

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

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
 with garlic 1-3T-8T-11T
Caballa en salsa / Mackerel with
 vegetables in sauce 4-10T

**Pisto de verduras (calabacín,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

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

17 578 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

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
 Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in
 green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
 13

Jamonicitos de pollo asado /
 Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS

1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías - Gr. Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)



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

Hidratos	Carne	Pescado	Huevo
Verdura	Carne	Pescado	Huevo
Carne	Pescado	Huevo	Carne
Verdura	Pescado	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

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey **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**

13 569 Kcal 15,47 Gr 0,13 AGS 36,16 Prot 68,28 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
 / Lentils stew with ham **1T**

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder **4-5T-6T**

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

20 786 Kcal 24,68 Gr 2,49 AGS 28,00 Prot 115,07 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

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

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

27 717 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,18 Prot 70,85 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
 Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

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

14 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC
Espaguetis int. con tomate y
pavo / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini **3**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

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

21 700 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,70 Prot 62,01 HC
Alubias pintas estofadas con
chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25 Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
 stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

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

8 729 Kcal 33,18 Gr 9,59 AGS 36,61 Prot 73,38 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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**

22 628 Kcal 24,04 Gr 6,28 AGS 31,27 Prot 71,84 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

29 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

9 611 Kcal 21,56 Gr 0,72 AGS 30,15 Prot 71,22 HC
Alubias blancas eco con verduras
 y calamar / White beans stewed with
 vegetables and squid **6-13**

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

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC
Potaje eco de garbanzos con
espinaca / Chickpea stew with spinach **3-13**

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**

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
 with garlic **1-3T-8T-11T**

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

Pisto de verduras (calabacín,
pimiento y tomate) / Vegetable
 ratatouille

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

10 742 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,31 Prot 78,89 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

17 811 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 45,14 Prot 84,84 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

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
 Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

Fogonero en salsa verde / Saithe in
 green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS

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

Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Carne
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
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

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC

Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 13

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

13 543 Kcal 15,36 Gr 0,13 AGS 35,89 Prot 62,20 HC

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

Gallo San Pedro al horno / Baked dab flounder 4-5T-6T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC

Arroz milanese / Milanese Rice 2

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

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

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

27 691 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,91 Prot 64,77 HC

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

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

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 pelada y pan. / Fruit and bread 1

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC

Espaguetis int. con tomate y pavo / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

21 644 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,57 Prot 49,74 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

28 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12 Prot 77,54 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

1
8 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48Prot 61,10 HC

Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes 2-13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

15 674 Kcal 25,40 Gr 1,91 AGS 19,71Prot 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 pelada y pan. / Fruit and bread 1

22 572 Kcal 23,83 Gr 6,28 AGS 30,14Prot 59,56 HC

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

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

29 416 Kcal 11,48 Gr 0,01 AGS 24,38Prot 47,54 HC

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

Abadejo en salsa de tomate / Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

2
9 555 Kcal 21,35Gr 0,72 AGS 29,02 Prot 58,95 HC

Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

16 504 Kcal 17,00Gr 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 pelada y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

23 743 Kcal 94,58Gr 0,59 AGS 23,67 Prot 89,75 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

30 567 Kcal 18,96Gr 2,87 AGS 26,24 Prot 70,07 HC

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

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

Pisto de verduras (calabacin, pimiento y tomate) / Vegetable ratatouille

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

3
10 733 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,23Prot 76,69HC

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

17 773 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,20Prot 76,44HC

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

24 594 Kcal 16,55 Gr 3,90 AGS 35,80Prot 80,76HC

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

Fogonero en salsa verde / Saithe in green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65Prot 53,97HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

 Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGENOS	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
1. Gluten	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
2. Leche	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

 Kcal: Kilocalorías - Gr. Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)




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

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

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

6 532 Kcal 18,54 Gr 3,54 AGS 28,04 Prot 59,43 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey 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

13 507 Kcal 14,07 Gr 0,16 AGS 32,04 Prot 60,46 HC

Alubias blancas eco con verduras
 / ECO White bean stew 13

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder 4-5T-6T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 580 Kcal 13,46 Gr 0,98 AGS 28,13 Prot 88,61 HC

Arroz milanesa / Milanese Rice 2

Merluza en salsa / Hake with vegetables
 in sauce 4-10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 647 Kcal 26,16 Gr 3,08 AGS 32,67 Prot 55,75 HC

Alubias blancas eco con chorizo /
 ECO White beans stew with chorizo

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

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

14 637 Kcal 24,89 Gr 1,63 AGS 17,63 Prot 82,08 HC

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

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 647 Kcal 29,16 Gr 1,65 AGS 29,47 Prot 49,54 HC

Alubias pintas estofadas con
chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
 13

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

28 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54 Prot 78,94 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
 Gluten free 8T

Complemento de cocido / Madrid
 stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

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

8 677 Kcal 33,89 Gr 9,59 AGS 34,38 Prot 60,90 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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

22 523 Kcal 21,52 Gr 6,29 AGS 23,60 Prot 61,36 HC

Sopa de ave S/Gluten ni Huevo /
 Stew soup Gluten free 8T

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

29 419 Kcal 12,40 Gr 0,01 AGS 23,28 Prot 47,34 HC

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

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
 13

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

9 558 Kcal 22,27 Gr 0,72 AGS 27,92 Prot 58,75 HC
Alubias blancas eco con verduras
y calamar / White beans stewed with
 vegetables and squid 6-13

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

23 765 Kcal 41,77 Gr 0,14 AGS 27,83 Prot 62,49 HC

Potaje eco de garbanzos con
espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce
 13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 582 Kcal 19,88 Gr 3,53 AGS 21,66 Prot 77,73 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

Pisto de verduras (calabacín,
pimiento y tomate) / Vegetable
 ratatouille

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

10 747 Kcal 29,72 Gr 5,32 AGS 29,62 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 s/gluten / Ice cream and
 bread Gluten free 2

17 760 Kcal 31,93 Gr 4,68 AGS 40,62 Prot 77,84 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

24 581 Kcal 15,93 Gr 4,33 AGS 29,02 Prot 85,61 HC

Fideua de Verduras Sin gluten /
 Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

Fogonero en salsa verde sin
Gluten ni Huevo / Pollock in green sauce
 Gluten and egg free 4

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

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

31 601 Kcal 24,42 Gr 3,65 AGS 39,55 Prot 53,77 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
 13

Jamoncitos de pollo asado /
 Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN
DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA


Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
1. Gluten	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
2. Leche	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías - Gr: Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)





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

 Come	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Come
 Come	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Come
 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

6 532 Kcal 18,54 Gr 3,54 AGS 28,04 Prot 59,43 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey 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

13 572 Kcal 14,21 Gr 0,06 AGS 23,50 Prot 88,93 HC
Arroz con verduras / Rice with
 vegetables w/o pepper 10T

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder 4-5T-6T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 519 Kcal 9,35 Gr 0,41 AGS 25,12 Prot 85,42 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Merluza en salsa / Hake with vegetables
 in sauce 4-10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 643 Kcal 21,65 Gr 2,06 AGS 26,06 Prot 82,59 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

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

14 637 Kcal 24,89 Gr 1,63 AGS 17,63 Prot 82,08 HC
Espaguetis con tomate y pavo
Sin Gluten / Macaroni with turkey and
 tomato sauce Gluten free 8T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 647 Kcal 29,16 Gr 1,65 AGS 29,47 Prot 49,54 HC
Alubias pintas estofadas con
chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
 13

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

28 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54 Prot 78,94 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
 Gluten free 8T

Complemento de cocido / Madrid
 stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

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

8 629 Kcal 29,59 Gr 6,36 AGS 29,66 Prot 63,31 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
 sauce 10T

Patatas provenzales / Baked potatoes
 10T-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

22 523 Kcal 21,52 Gr 6,29 AGS 23,60 Prot 61,36 HC
Sopa de ave S/Gluten ni Huevo /
 Stew soup Gluten free 8T

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

29 419 Kcal 12,40 Gr 0,01 AGS 23,28 Prot 47,34 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
 13

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

9 558 Kcal 22,27 Gr 0,72 AGS 27,92 Prot 58,75 HC
Alubias blancas eco con verduras
y calamar / White beans stewed with
 vegetables and squid 6-13

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

16 429 Kcal 13,05 Gr 0,14 AGS 23,02 Prot 53,09 HC
Brócoli rehogado c/tomate / Sauteed
 broccoli in tomato sauce

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
 10T-13

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

23 765 Kcal 41,77 Gr 0,14 AGS 27,83 Prot 62,49 HC
Potaje eco de garbanzos con
espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce
 13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 582 Kcal 19,88 Gr 3,53 AGS 21,66 Prot 77,73 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

**Pisto de verduras (calabacín,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

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

10 771 Kcal 26,55 Gr 2,03 AGS 28,77 Prot 95,57 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

Gelatina y pan s/gluten / Jelly and
 bread gluten free

17 765 Kcal 29,81 Gr 3,24 AGS 37,05 Prot 87,44 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

Gelatina y pan s/gluten / Jelly and
 bread gluten free

24 604 Kcal 12,76 Gr 1,04 AGS 28,16 Prot 99,53 HC
Fideua de Verduras Sin gluten /
 Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

Fogonero en salsa verde sin
Gluten ni Huevo / Pollock in green sauce
 Gluten and egg free 4

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

Gelatina y pan s/gluten / Jelly and
 bread gluten free

31 606 Kcal 22,30 Gr 2,21 AGS 35,98 Prot 63,37 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
 13

Jamoncitos de pollo asado /
 Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Gelatina y pan s/gluten / Jelly and
 bread gluten free

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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
DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de
verdejo
 CATERING
 Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS
 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

Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Carne
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
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

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey **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**

13 569 Kcal 15,47 Gr 0,13 AGS 36,16 Prot 68,28 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
 / Lentils stew with ham **1T**

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder **4-5T-6T**

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

20 786 Kcal 24,68 Gr 2,49 AGS 28,00 Prot 115,07 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

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

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

27 717 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,18 Prot 70,85 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
 Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

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**

14 616 Kcal 23,75 Gr 1,06 AGS 21,72 Prot 73,30 HC
Espaguetis int. con tomate y
pavo / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini **3**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

21 637 Kcal 28,20 Gr 1,65 AGS 30,19 Prot 48,44 HC
Alubias pintas estofadas con
chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

28 738 Kcal 29,75 Gr 3,17 AGS 40,74 Prot 76,24 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
 stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

8 667 Kcal 32,93 Gr 9,59 AGS 35,10 Prot 59,80 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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**

22 565 Kcal 23,79 Gr 6,28 AGS 29,76 Prot 58,26 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

29 409 Kcal 11,44 Gr 0,01 AGS 24,00 Prot 46,24 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

9 548 Kcal 21,31 Gr 0,72 AGS 28,64 Prot 57,65 HC
Alubias blancas eco con verduras
 y calamar / White beans stewed with
 vegetables and squid **6-13**

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 pelada y pan s/gluten / Fruit
 and bread gluten free

23 736 Kcal 94,54 Gr 0,59 AGS 23,29 Prot 88,45 HC

Potaje eco de garbanzos con
espinaca / Chickpea stew with spinach **3-13**

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

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

30 561 Kcal 18,92 Gr 2,87 AGS 25,87 Prot 68,77 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
 with garlic **1-3T-8T-11T**

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

**Pisto de verduras (calabacín,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

Fruta pelada y pan / **1-8T-9T-12T**

10 742 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,31 Prot 78,89 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

17 811 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 45,14 Prot 84,84 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

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC

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

Fogonero en salsa verde / Saithe in
 green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

ALÉRGICOS	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
1. Gluten	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
2. Leche	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)



Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de

verdejo
 CATERING

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes



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

 Come	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Come
 Come	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Come
 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

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey **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**
 569 Kcal 15,47 Gr 0,13 AGS 36,16 Prot 68,28 HC

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

Gallo San Pedro al horno / Baked
 dab flounder **4-5T-6T**

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and
 wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
 786 Kcal 24,68 Gr 2,49 AGS 28,00 Prot 115,07 HC

20 **Arroz milanesa** / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

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

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

27 717 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,18 Prot 70,85 HC

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

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
 de la ingesta diaria recomendada.

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
 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC

14 **Espaguetis int. con tomate y
 pavo** / Spagueti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini **3**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
 700 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,70 Prot 62,01 HC

21 **Alubias pintas estofadas con
 chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25 Prot 89,82 HC

28 **Sopa de cocido** / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
 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

8 729 Kcal 33,18 Gr 9,59 AGS 36,61 Prot 73,38 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

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**

22 628 Kcal 24,04 Gr 6,28 AGS 31,27 Prot 71,84 HC

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

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

29 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

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

Abadejo en salsa de tomate / Pollock
 with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

9 611 Kcal 21,56 Gr 0,72 AGS 30,15 Prot 71,22 HC
**Alubias blancas eco con verduras
 y calamar** / White beans stewed with
 vegetables and squid **6-13**
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

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC

**Potaje eco de garbanzos con
 espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**

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**

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC

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

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

**Pisto de verduras (calabacín,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

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

10 742 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,31 Prot 78,89 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
 811 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 45,14 Prot 84,84 HC

17 **Sopa de cocido** / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
 Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

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

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC

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

Fogonero en salsa verde / Saithe in
 green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA
DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS

1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías - Gr. Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)



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

Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Carne
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
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

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC

Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 13

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 575 Kcal 17,46 Gr 1,39 AGS 37,55 Prot 63,32 HC

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

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 623 Kcal 16,69 Gr 3,13 AGS 27,83 Prot 88,81 HC

Arroz milanese / Milanese Rice 2

Lomo de cerdo en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 691 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,91 Prot 64,77 HC

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

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 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.

7 612 Kcal 15,68 Gr 0,60 AGS 30,32 Prot 83,15 HC

Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T

Pollo al ajillo / Chicken with garlic

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC

Espaguetis int. con tomate y pavo / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 644 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,57 Prot 49,74 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

28 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12 Prot 77,54 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48Prot 61,10 HC

Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes 2-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 570 Kcal 17,72 Gr 2,74 AGS 33,47Prot 61,44 HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Cinta de lomo adobada / Marinated loin

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 572 Kcal 23,83 Gr 6,28 AGS 30,14Prot 59,56 HC

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

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

29 490 Kcal 17,98 Gr 1,81 AGS 27,61Prot 48,35 HC

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

Filete de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 539 Kcal 20,89Gr0,71 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 17,00Gr0,54 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

23 743 Kcal 94,58Gr0,59 AGS 23,67 Prot 89,75 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 505 Kcal 12,66Gr0,01 AGS 24,40 Prot 70,35 HC

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Pisto de verduras (calabacin, pimiento y tomate) / Vegetable ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 680 Kcal 25,38 Gr 6,98 AGS 31,88Prot 69,02HC

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

Cinta de lomo fresca a la plancha / Loin ribbon

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

17 773 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,20Prot 76,44HC

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

24 688 Kcal 24,86 Gr 4,21 AGS 38,52Prot 82,58HC

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

Pavo a la naranja / Chicken in orange sauce 10T

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65Prot 53,97HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y 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 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

 Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
1. Gluten	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
2. Leche	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

 Kcal: Kilocalorías - Gr: Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)




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

Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Carne
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6 TOTAL 3,63 GR DE GRASA

Menestra de verduras 13

Filete contra pollo plancha (70gr)

Patata asada 10T-13

Fruta y pan integral (25gr)

TOTAL 2,55 GR DE GRASA

13 Lentejas eco con verduras 1T-13 (150gr)

Bacalao al horno 4-10T (100gr)

7 Zanahoria baby

Fruta y pan integral (25gr)

TOTAL 3,16 GR DE GRASA

20 Arroz con verduras 10T (120gr)

Merluza con ajito y perejil 4-10T (100gr)

Berenjena salteada

Fruta y pan integral (25gr)

TOTAL 2,45 GR DE GRASA

27 Lentejas eco con verduras 1T-13 (150gr)

Filete de pavo a la plancha (100gr)

Lechuga con zanahoria 13

Fruta y pan integral (25gr)

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 TOTAL 3,40 GR DE GRASA

Paella de Verduras 10T (150gr)

Merluza asada 4 (100gr)

Lechuga con zanahoria 13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 3,80 GR DE GRASA

14 Espaguetis int. al ajillo 1-3T-8T-11T (150gr)

Filete de pavo a la plancha (100gr)

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 3,20 GR DE GRASA

21 Alubias pintas guisadas con verduras 13 (150gr)

Filete de pollo a la plancha (100gr)

Lechuga con aceitunas 13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 3,60 GR DE GRASA

28 Sopa de verduras c/fideos 1-3T-8T-10-11T (20gr pasta)

Garbanzos guisados con verduras 10T-13 (50gr)

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

8 TOTAL 2,20 GR DE GRASA

Verduras salteadas

Filete de pollo a la plancha (120gr)

Arroz cocido 13 (70gr)

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 3,16 GR DE GRASA

15 Patatas guisadas con verduras 10T-13

Pescadilla a la plancha 4 (120gr)

Arroz cocido 13 (70gr)

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 2,40 GR DE GRASA

22 Sopa de verduras c/fideos 1-3T-8T-10-11T (50gr pasta)

Filete pollo ajito y perejil (100gr)

Patata al horno 13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 2,60 GR DE GRASA

29 Patatas guisadas con verduras 10T-13

Merluza a la plancha 4 (120gr)

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

9 TOTAL 2,60 GR DE GRASA

Alubias blancas eco con verduras 13 (150gr)

Filete de pavo con ajito y perejil (100gr)

Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 3,63 GR DE GRASA

16 Brócoli rehogado

Filete contra pollo plancha (0,7gr)

Patata panadera 10T-13

Fruta y pan s/gluten (25gr)

TOTAL 3,80 GR DE GRASA

23 Potaje eco de garbanzos con espinaca 3-13 (50gr)

Filete de pavo plancha (100gr)

Lechuga con tomate 13

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

TOTAL 3,40 GR DE GRASA

30 Macarrones int. al ajillo 1-3T-8T-11T (80gr)

Pescadilla al horno 4 (80gr)

Verduras salteadas

Fruta y pan (25gr) 1-8T-9T-12T

10 TOTAL 3,40 GR DE GRASA

Coditos al ajillo 1-3T-8T-11T (120gr)

Bacalao a la plancha 4 (100gr)

Calabacín salteado

Yogur desn (125gr) y pan (25gr)

TOTAL 3,70 GR DE GRASA

17 Sopa de verduras c/fideos 1-3T-8T-10-11T (20gr pasta)

Garbanzos guisados con verduras 10T-13 (50gr)

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Yogur desn (125gr) y pan (25gr)

TOTAL 3,50 GR DE GRASA

24 Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T (80gr)

Pescadilla a la plancha 4 (80gr)

Guisantes rehogados

Yogur desn (125gr) y pan (25gr)

TOTAL 3,73 GR DE GRASA

31 Crema de espinacas 13

Filete contra pollo plancha (70gr)

Patata al horno 13

Yogur desn (125gr) y pan (25gr)

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 917425 850
www.verdejocatering.com/constitucion1812leganes

ALÉRGICOS			
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

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