

- 6** **645 Kcal 22,76 Gr 0,46 AGS 23,10 Prot 87,56 HC**  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken
  - Tortilla francesa** / French omelette **3**
  - Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
  - 13** **465 Kcal 11,39 Gr 0,46 AGS 30,48 Prot 58,42 HC**  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans
  - Ragout de pavo** / Chicken in sauce **10T**
  - Patata al horno** / Baked potatoes **13**
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
  - 20** **667 Kcal 24,34 Gr 0,46 AGS 20,36 Prot 84,59 HC**  
**Macarrones int. salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom **1-3T-8T-11T**
  - Huevos al plato con tomate casero** / Boiled egg with tomato sauce **2-3**
  - Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
  - 27** **485 Kcal 17,59 Gr 0,31 AGS 28,01 Prot 45,81 HC**  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**
  - Ragout de pollo** / Chicken Ragout **10T**
  - Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
- Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. 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** **750 Kcal 22,76 Gr 2,16 AGS 39,07 Prot 101,97 HC**  
**Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato **1-3T-8T-10T-11T**
- Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce **4**
- Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk **1-2-8T-9T-12T**
- 14** **795 Kcal 30,47 Gr 1,74 AGS 33,30 Prot 83,65 HC**  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo **1T-13**
- Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk **1-2-8T-9T-12T**
- 21** **529 Kcal 17,57 Gr 0,62 AGS 27,86 Prot 57,55 HC**  
**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream **13**
- Pescadilla en salsa verde** / Hake in green sauce **1-2T-3-4-8T-11T**
- Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
- Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk **1-2-8T-9T-12T**
- 28** **507 Kcal 9,38 Gr 0,07 AGS 18,47 Prot 81,22 HC**  
**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables **13**
- Sardinillas** / Sardines **4**
- Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk **1-2-8T-9T-12T**

- 1**
- 8** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 15** **463 Kcal 10,09 Gr 0,43 AGS 25,74Prot 66,24 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley **4-10T**
- Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 22** **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 29** **378 Kcal 12,12 Gr 1,56 AGS 14,53Prot 49,88 HC**  
**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli
- Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables **10T**
- Verduras salteadas** / Sauteed vegetables
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

- 2** **587 Kcal 10,05Gr 1,66 AGS 31,89 Prot 96,16 HC**  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato **10T**
- Bacalao al horno** / Baked Cod **4**
- Menestra de verduras** / Vegetable stew **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 9**
- 16** **622 Kcal 20,73Gr 1,73 AGS 31,06 Prot 70,80 HC**  
**Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach **13**
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 23** **700 Kcal 22,72Gr 2,99 AGS 36,53 Prot 84,89 HC**  
**Dum Aloo - Patatas al curry** / **2-13**
- Pollo al curry** / Chicken curry
- Berenjena rebozada** / Battered eggplant **1-2T-4T-5T-6T**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 30** **472 Kcal 14,59Gr 1,85 AGS 26,84 Prot 51,31 HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**

- 3** **450 Kcal 12,66 Gr 1,76 AGS 25,24Prot 51,23HC**  
**Sopa de verduras** / Vegetables soup **10**
  - Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet
  - 7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
  - Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
  - 10** **478 Kcal 13,29 Gr 0,48 AGS 23,83Prot 57,84HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
  - Pescadilla al horno** / Baked Hake **4**
  - Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
  - Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
  - 17** **612 Kcal 13,40 Gr 0,17 AGS 27,94Prot 98,92HC**  
**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables **10T**
  - Bacalao menier** / Cod in menier sauce **1-2T-3T-4-8T-11T**
  - 7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
  - Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
  - 24** **573 Kcal 23,67 Gr 2,16 AGS 31,53Prot 59,35HC**  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
  - Salmón al horno** / Baked salmon **4**
  - 7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**
  - Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- DÍA 23 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDIA**

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.  
 Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.  
 R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.  
 Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**Atención nutricional 917 425 850**

**ALÉRGENOS**

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

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



## ¡Por la inclusión de todas las niñas y todos los niños!

Todos los miembros de nuestra sociedad desempeñan un papel clave en el bienestar de la infancia



## ¡Anímate a moverte todos los días!

¿Has probado a patinar?  
Mejora tu equilibrio,  
coordinación y agilidad

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

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

## ¿Sabías que...?

En 1995 se estrenó *Toy Story*.  
Siendo la primera película animada  
en su totalidad por ordenador

# NOV

3

DÍA DEL SÁNDWICH

20

DÍA DEL NIÑO

25

DÍA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

