

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**6** Paella de pollo integral **3R(120q)**  
Tortilla francesa <sup>3</sup>  
Lechuga con zanahoria <sup>13</sup>  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**13** Judías verdes **0,5R(125g)** rehogadas con patata **1,5R(97,5g)**  
Ragout de pavo <sup>10T</sup>  
Patata al horno <sup>13</sup> **1R(35g)**  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**20** Macarrones int. carbonara **3R(135g)** <sup>1-2-3T-8T-11T</sup>  
Huevo cocido con salsa de tomate casero s/azucar <sup>3-10T</sup>  
Lechuga con remolacha <sup>13</sup>  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**27** Crema de calabacín patata **1R(65g)** <sup>13</sup>  
Ragout de pollo <sup>10T</sup>  
Patata al horno <sup>13</sup> **2R(70g)**  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**7** Macarrones int con tomate casero s/azúcar **2,5R(112,5g)** <sup>1-3T-8T-10T-11T</sup>  
Salmón en salsa <sup>4</sup>  
Guisantes rehogados **0,5R(50g)**  
Fruta **1R**, pan **0,5R(10g)**. y leche **0,5R(100cc)** <sup>1-2</sup>

**14** Lentejas eco con verduras **2R(100g)** <sup>1T-13</sup>  
Tortilla de patata patata **1R(30g)** <sup>3-13</sup>  
Lechuga con soja <sup>8-13</sup>  
Fruta **1R**, pan **0,5R(10g)**. y leche **0,5R(100cc)** <sup>1-2</sup>

**21** Crema de zanahoria y puerro patata **1R(65g)** <sup>13</sup>  
Pescadilla en salsa verde <sup>1-2T-3-4-8T-11T</sup>  
Patata al horno <sup>13</sup> **2R(70g)**  
Fruta **1R**, pan **0,5R(10g)**. y leche **0,5R(100cc)** <sup>1-2</sup>

**28** Alubias pintas **2R(110g)** guisadas con arroz **1R(40gr)** <sup>13</sup>  
Sardinillas <sup>4</sup>  
Tomate aliñado  
**7** Fruta **1R**, pan **0,5R(10g)**. y leche **0,5R(100cc)** <sup>1-2</sup>

**1**  
**8** Sopa de ave con fideos fideo **0,5R(22,5g)** <sup>1-3T-8T-11T</sup>  
Compl. eco de cocido sin cerdo garbanzo **1,5R(82,5g)**  
Repollo, patata **1R(65g)** y zanahoria <sup>10T-13</sup>  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**15** Crema de verduras patata **1R(65g)**  
Merluza con ajito y perejil <sup>4-10T</sup>  
Arroz cocido **2R(76g)**  
Fruta **1R** y pan **1R(20g)**. <sup>1</sup>

**22** Sopa de ave con fideos fideo **0,5R(22,5g)** <sup>1-3T-8T-11T</sup>  
Compl. eco de cocido sin cerdo garbanzo **1,5R(82,5g)**  
Repollo, patata **1R(65g)** y zanahoria <sup>10T-13</sup>  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**29** Brócoli **0,5R(150g)** salteado con patata **0,5R(32,5gr)**  
Albóndigas de ternera guisadas caseras <sup>10T</sup>  
Patata al horno <sup>13</sup> **2R(70g)**  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**2** Arroz int con tomate casero s/azúcar **3R(120g)** <sup>10T</sup>  
Bacalao al horno <sup>4</sup>  
Menestra de verduras <sup>13</sup>  
Yogur desn **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1-2</sup>

**9**  
**16** Garbanzos eco guisados con espinacas **3R(165g)** <sup>13</sup>  
Filete de pollo al limón  
Lechuga con aceitunas <sup>13</sup>  
Yogur desn **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1-2</sup>

**23** Dum Aloo - Patatas al curry <sup>2-13</sup> **3R(195g)**  
Pollo al curry  
Berenjena salteada  
Yogur desn **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1-2</sup>

**30** Patatas guisadas con verduras **3R(195g)** <sup>10T-13</sup>  
Merluza en salsa <sup>4-10T</sup>  
Lechuga con soja <sup>8-13</sup>  
Yogur desn **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1-2</sup>

**3** Sopa de picadillo con pollo <sup>1-3T-8T-11T</sup> **1R(45g)**  
Filete de pollo a la plancha  
Patata al horno <sup>13</sup> **2R(70g)**  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**10** Patatas guisadas con verduras **3R(195g)** <sup>13</sup>  
Pescadilla al horno <sup>4</sup>  
Lechuga con maíz <sup>13</sup>  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**17** Arroz int con verduras **3R(120g)** <sup>10T</sup>  
Bacalao al horno <sup>4</sup>  
Tomate aliñado  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

**24** Guisantes rehogados **1R(110g)**  
Salmón al horno <sup>4</sup>  
Patata al horno <sup>13</sup> **2R(70g)**  
Fruta **1R** y pan. **1R(20g)** <sup>1</sup>

DÍA 23 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDIA

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, 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	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuzos

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

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



- 6 **Paella de Pollo integral s/ colorante** / Paella with vegetables and chicken  
**Tortilla francesa** / French omelette 3  
**Zanahoria aliñada** / Carrot in garlic 10T  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 13 **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans  
**Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 20 **Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg free  
**Huevo cocido con salsa de tomate casero s/azucar** / Boiled egg with tomato sauce 3-10T  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 27 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T  
**Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free  
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 **Macarrones s/gluten con tomate casero s/ azucar** / Macaroni with homemade tomato gluten free 10T  
**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 14 **Alubias blancas eco con verduras** / ECO White beans with vegetables 13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 21 **Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13  
**Pescadilla en s.verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free 4  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 28 **Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

- 1 **Sopa de ave S/Gluten** / Stew soup Gluten free
- 8 **Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 22 **Sopa de ave S/Gluten** / Stew soup Gluten free  
**Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29 **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli  
**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T  
**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

- 2 **Arroz int con tomate casero s/azúcar** / Brown rice with tomato 10T  
**Bacalao al horno** / Baked Cod 4  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 9 **Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13  
**Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce  
**Patata al vapor** / Steamed potatoes 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 16 **Pollo al curry** / Chicken curry  
**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 23 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

- 3 **Sopa de verduras** / Vegetables soup 10  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 10 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 17 **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T  
**Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 24 **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Salmón al horno** / Baked salmon 4  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

DÍA 23 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDIA

TODOS LOS PLATOS SE COCINARÁN SIN SAL AÑADIDA

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.

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

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



## ¡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

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



**6** 595 Kcal 20,39 Gr 0,63 AGS 16,14 Prot 87,51 HC  
**Paella de Verduras integral** / Vegetable Paella 10T

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** 571 Kcal 10,44 Gr 0,63 AGS 18,26 Prot 98,49 HC

**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans

**Tallarines con tofu** / Spring Noodles 1-3T-8-10T-11T

**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** 468 Kcal 16,35 Gr 0,21 AGS 12,79 Prot 56,88 HC

**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos** / Vegetable ratatouille with chickpeas 13

**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** 643 Kcal 12,39 Gr 0,27 AGS 25,90 Prot 110,24 HC  
**Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato 1-3T-8T-10T-11T

**Tofu al curry con menestra** / Spring Noodles 8

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-9T-12T

**14** 696 Kcal 24,52 Gr 0,78 AGS 29,39 Prot 85,90 HC

**Lentejas eco con verduras** / Lentils stew with vegetables 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** 713 Kcal 14,78 Gr 0,32 AGS 41,12 Prot 93,36 HC

**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13

**Salteado de soja texturizada con arroz** / Textured Soybean sauteed with rice 1T-8-9T-10T-12T

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-9T-12T

**28** 692 Kcal 21,26 Gr 0,62 AGS 27,49 Prot 95,30 HC

**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Tortilla de patata con berenjena** / Spanish omelette with eggplant 3-13

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-9T-12T

**1**

**8** 532 Kcal 8,13 Gr 0,50 AGS 21,00 Prot 91,20 HC  
**Sopa de verduras** / Vegetables soup 10

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

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

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

**15** 641 Kcal 10,63 Gr 0,09 AGS 44,82 Prot 87,17 HC

**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Salteado de soja texturizada, judías verdes y tomate** / Textured Soybean sauteed with rice 1T-8-9T-12T

**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel

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

**22** 532 Kcal 8,13 Gr 0,50 AGS 21,00 Prot 91,20 HC

**Sopa de verduras** / Vegetables soup 10

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

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

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

**29** 629 Kcal 12,32 Gr 0,38 AGS 27,33 Prot 97,31 HC

**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli

**Espaguetis con boloñesa vegetal de soja** / Spaghetti with vegetable soy bolognese 1-3T-8-9T-11T-12T

**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables

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

**2**

638 Kcal 10,67 Gr 1,59 AGS 30,94 Prot 104,97 HC

**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T

**Brócoli rehogado con soja texturizada** / Sauteed broccoli with textured soybeans 1T-8-9T-12T

**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13

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

**9**

**16** 635 Kcal 20,35 Gr 1,73 AGS 27,30 Prot 84,19 HC

**Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13

**Guisantes con zanahoria y champiñón salteado** / Sauteed greenpeas with carrot

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

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

**23** 767 Kcal 30,59 Gr 2,69 AGS 22,68 Prot 99,16 HC

**Dum Aloo - Patatas al curry** / 2-13

**Tortilla de patata con calabacín** / Spanish omelette with zucchini 3

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

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

**30** 513 Kcal 23,65 Gr 1,74 AGS 19,52 Prot 55,10 HC

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

**Tortilla francesa con champiñones y guisantes** / French omelette with mushroom 3

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

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

**3**

461 Kcal 16,71 Gr 0,50 AGS 14,46 Prot 55,65 HC

**Sopa de verduras** / Vegetables soup 10

**Tortilla francesa de calabacín y cebolla** / Omelette 3

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**10** 554 Kcal 23,26 Gr 0,73 AGS 15,23 Prot 67,09 HC

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

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

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

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

**17** 643 Kcal 23,41 Gr 1,85 AGS 19,95 Prot 96,88 HC

**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T

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

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

**24** 789 Kcal 14,80 Gr 0,63 AGS 23,04 Prot 146,66 HC

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Arroz salteado con tofu** / Spring Noodles 8-10T

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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



**¡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



**¡Ánimate a moverte todos los días!**

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

**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**



**CENA**

*Si he comido...*

*...cenamos*

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



**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**  
**465 Kcal 11,39 Gr 0,46 AGS 30,48 Prot 58,42 HC**

**13** **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**  
**588 Kcal 19,34 Gr 0,46 AGS 20,14 Prot 76,87 HC**

**20** **Macarrones int. salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom **1-3T-8T-11T**

**Huevo cocido con salsa de tomate casero s/azucar** / Boiled egg with tomato sauce **3-10T**

**Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**

**Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**  
**485 Kcal 17,59 Gr 0,31 AGS 28,01 Prot 45,81 HC**

**27** **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** **743 Kcal 22,74 Gr 2,16 AGS 38,93 Prot 100,62 HC**  
**Macarrones int con tomate casero s/azúcar** / Macaroni with homemade tomato and miced meat **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**  
**692 Kcal 24,37 Gr 0,78 AGS 29,07 Prot 85,40 HC**

**14** **Lentejas eco con verduras sin tomate** / Lentils stew with vegetables **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**  
**529 Kcal 17,57 Gr 0,62 AGS 27,86 Prot 57,55 HC**

**21** **7** **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**  
**507 Kcal 9,38 Gr 0,07 AGS 18,47 Prot 81,22 HC**

**28** **Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables **13**

**Sardinillas** / Sardines **4**

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk **1-2-8T-9T-12T**

**1**  
**8** **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC**  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup **1-3T-8T-11T**

**Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork

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

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

**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** **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC**  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup **1-3T-8T-11T**

**Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork

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

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

**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** **553 Kcal 10,65Gr 2,26 AGS 32,25 Prot 86,04 HC**  
**Arroz int con tomate casero s/azúcar** / Brown rice with tomato **10T**

**Bacalao al horno** / Baked Cod **4**

**Menestra de verduras** / Vegetable stew **13**

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

**9**  
**6** **634 Kcal 23,46Gr 3,59 AGS 38,35 Prot 59,76 HC**

**Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach **13**

**Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**

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

**23** **670 Kcal 23,32Gr 3,59 AGS 36,89 Prot 75,77 HC**  
**Dum Aloo - Patatas al curry** / **2-13**

**Pollo al curry** / Chicken curry

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

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

**30** **442 Kcal 15,19Gr 2,45 AGS 27,20 Prot 42,19 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 natural 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.

**ALÉRGENOS**

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

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



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 917 425 850



## ¡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



## ¡Ánimate 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
Carne	Pescado	Huevo	Carne
Verdura	Pescado	Hidratos	Huevo
Huevo	Carne	Huevo	Carne
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





**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-12T

**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-12T

**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-12T

**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-12T

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** 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** 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** 639 Kcal 17,22Gr 2,34 AGS 35,84 Prot 78,29 HC  
**Dum Aloo - Patatas al curry** / 2-13

**Pollo al curry** / Chicken curry

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**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** 600 Kcal 11,87 Gr 0,17 AGS 28,87Prot 99,58HC  
**Arroz int con tomate** / Brown rice with tomato

**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	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)



## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
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



**6** 619 Kcal 22,65 Gr 0,46 AGS 22,83 Prot 81,49 HC  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** 438 Kcal 11,28 Gr 0,46 AGS 30,21 Prot 52,35 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans

**Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

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

**20** 640 Kcal 24,24 Gr 0,46 AGS 20,09 Prot 78,52 HC  
**Macarrones int. salteados con champiñones** / Sautéed 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.** / Fruit and bread 1

**27** 459 Kcal 17,48 Gr 0,31 AGS 27,74 Prot 39,73 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

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** 694 Kcal 22,56 Gr 2,16 AGS 37,94 Prot 89,69 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** / Sautéed greenpeas

**Fruta, pan. y leche** / Fruit, bread and milk 1-2

**14** 739 Kcal 30,26 Gr 1,74 AGS 32,17 Prot 71,38 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

**21** 473 Kcal 17,36 Gr 0,62 AGS 26,73 Prot 45,27 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

**28** 451 Kcal 9,17 Gr 0,07 AGS 17,34 Prot 68,95 HC  
**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Sardinillas** / Sardines 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta, pan. y leche** / Fruit, bread and milk 1-2

**1**  
**8** 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**15** 408 Kcal 9,88 Gr 0,43 AGS 24,61 Prot 53,96 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

**22** 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**29** 323 Kcal 11,91 Gr 1,56 AGS 13,40 Prot 37,61 HC  
**Brócoli rehogado** / Sautéed broccoli

**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T

**Verduras salteadas** / Sautéed vegetables

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

**2** 549 Kcal 9,87 Gr 1,66 AGS 30,95 Prot 87,76 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

**9**  
**16** 584 Kcal 20,55 Gr 1,73 AGS 30,12 Prot 62,40 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

**23** 662 Kcal 22,54 Gr 2,99 AGS 35,59 Prot 76,49 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

**30** 434 Kcal 14,41 Gr 1,85 AGS 25,90 Prot 42,91 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

**3** 395 Kcal 12,45 Gr 0,76 AGS 24,11 Prot 38,95 HC  
**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

**10** 423 Kcal 13,08 Gr 0,48 AGS 22,70 Prot 45,57 HC  
**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

**17** 557 Kcal 13,19 Gr 0,17 AGS 26,81 Prot 86,64 HC  
**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

**24** 517 Kcal 23,47 Gr 2,16 AGS 30,41 Prot 47,08 HC  
**Guisantes rehogados** / Sautéed greenpeas

**Salmón al horno** / Baked salmon 4

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**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	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)



## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

Si he comido...

...cenamos

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



- 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** **696 Kcal 24,52 Gr 0,78 AGS 29,39 Prot 85,90 HC**  
**Lentejas eco con verduras** / Lentils stew with vegetables **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** **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC**  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup **1-3T-8T-11T**
- Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 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** **567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC**  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup **1-3T-8T-11T**
- Compl. eco de cocido sin cerdo** / Madrid stew without pork
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 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** **664 Kcal 22,86Gr 2,99 AGS 37,99 Prot 68,88 HC**  
**Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach **13**
- Filete de pollo al limón** / Chicken in lemon sauce
- 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.

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

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



## ¡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

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



- 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** **474 Kcal 11,63 Gr 0,48 AGS 30,85 Prot 59,69 HC**  
**Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille
  - 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** **796 Kcal 30,53 Gr 1,74 AGS 33,06 Prot 84,33 HC**  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo **1T-13**
- Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **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** **458 Kcal 9,89 Gr 0,40 AGS 24,97Prot 66,33 HC**  
**Crema de verduras s/espinacas** / 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 12,04Gr 1,65 AGS 30,69 Prot 93,50 HC**  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato **10T**
- Bacalao al horno** / Baked Cod **4**
- Verduras salteadas** / Sauteed vegetables
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**
- 9**
- 16** **626 Kcal 20,60Gr 1,70 AGS 30,67 Prot 72,75 HC**  
**Garbanzos eco guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables **10T-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** **486 Kcal 14,87Gr 1,93 AGS 26,94 Prot 53,91 HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread **1-2-8T-9T-12T**

- 3** **474 Kcal 14,40 Gr 1,33 AGS 27,41Prot 53,28HC**  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup **1-3T-8T-11T**
- 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**
- 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**
- 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.

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

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



**¡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



**¡Ánimate a moverte todos los días!**

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

**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**



**CENA**

*Si he comido...*

*...cenamos*

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





- 6** **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-12T
  - 13** **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-12T
  - 20** **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-12T
  - 27** **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-12T
- 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** **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** **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** **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** **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** **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
- 8** **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** **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** **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** **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** **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** **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
- 16** **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** **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** **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** **Sopa de verduras** / Vegetables soup 10  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
  - 10** **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** **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T  
**Bacalao menier** / Cod in menier sauce 1-2T-3T-4-8T-11T  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
  - 24** **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Salmón al horno** / Baked salmon 4  
**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.

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

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



## ¡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



## ¡Ánimate 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



**6** **Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken  
622 Kcal 23,57 Gr 0,46 AGS 21,73 Prot 81,29 HC

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans  
441 Kcal 12,20 Gr 0,46 AGS 29,11 Prot 52,15 HC

**Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

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

**20** **Macarrones sin gluten salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom  
655 Kcal 25,16 Gr 1,12 AGS 15,51 Prot 86,18 HC

**Huevos al plato con tomate casero** / Boiled egg with tomato sauce 2-3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

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

**27** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
462 Kcal 18,40 Gr 0,31 AGS 26,64 Prot 39,53 HC

**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T

**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 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** **Macarrones s/gluten con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato gluten free 10T  
709 Kcal 23,48 Gr 2,82 AGS 33,36 Prot 97,35 HC

**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Fruta, pan s/gluten y leche** / Fruit, gluten free bread and milk 2

**14** **Alubias blancas eco con chorizo** / ECO White beans stew with chorizo  
696 Kcal 31,23 Gr 1,78 AGS 28,93 Prot 62,36 HC

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

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

**Fruta, pan s/gluten y leche** / Fruit, gluten free bread and milk 2

**21** **Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13  
450 Kcal 16,23 Gr 0,48 AGS 23,06 Prot 44,99 HC

**Pescadilla en s.verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free 4

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta, pan s/gluten y leche** / Fruit, gluten free bread and milk 2

**28** **Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13  
454 Kcal 10,09 Gr 0,07 AGS 16,24 Prot 68,75 HC

**Sardinillas** / Sardines 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta, pan s/gluten y leche** / Fruit, gluten free bread and milk 2

**8** **Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
734 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,37 Prot 78,73 HC

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**15** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13  
411 Kcal 10,80 Gr 0,43 AGS 23,51 Prot 53,76 HC

**Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T

**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel

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

**22** **Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free  
734 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,37 Prot 78,73 HC

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**29** **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli  
326 Kcal 12,83 Gr 1,56 AGS 12,30 Prot 37,41 HC

**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T

**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables

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

**2** **Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T  
552 Kcal 10,79 Gr 1,66 AGS 29,85 Prot 87,56 HC

**Bacalao al horno** / Baked Cod 4

**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13

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

**16** **Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13  
587 Kcal 21,47 Gr 1,73 AGS 29,02 Prot 62,20 HC

**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

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

**23** **Dum Aloo - Patatas al curry** / 2-13  
853 Kcal 22,59 Gr 2,63 AGS 35,60 Prot 76,07 HC

**Pollo al curry** / Chicken curry

**Berenjena rebosada s/gluten** / Breaded eggplant gluten free 3

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

**30** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
437 Kcal 15,33 Gr 1,85 AGS 24,80 Prot 42,71 HC

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

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

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

**3** **Sopa de verduras** / Vegetables soup 10  
398 Kcal 13,37 Gr 1,76 AGS 23,01 Prot 38,75 HC

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**10** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
426 Kcal 14,00 Gr 0,48 AGS 21,60 Prot 45,37 HC

**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

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

**17** **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T  
560 Kcal 14,16 Gr 0,17 AGS 25,64 Prot 86,46 HC

**Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

**24** **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
520 Kcal 24,39 Gr 2,16 AGS 29,31 Prot 46,88 HC

**Salmón al horno** / Baked salmon 4

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**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.





## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

Si he comido...

...cenamos

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



- 6 **Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken
  - Tortilla francesa** / French omelette 3
  - Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
  - Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
  - 13 **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans
  - Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T
  - Patata al horno** / Baked potatoes 13
  - Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
  - 20 **Macarrones sin gluten salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom
  - Huevo cocido con salsa de tomate casero** / Boiled egg with tomato sauce 3-10T
  - Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
  - Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
  - 27 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
  - Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T
  - 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 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 **Macarrones s/gluten con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato gluten free 10T
- Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4
- Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk 8
- 14 **Alubias blancas eco con chorizo** / ECO White beans stew with chorizo
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk 8
- 21 **Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13
- Pescadilla en s. verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free 4
- Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13
- Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk 8
- 28 **Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13
- Sardinillas** / Sardines 4
- 7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk 8

- 1 **Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free
- 8 **Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 15 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 22 **Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 29 **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli
- Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T
- Verduras salteadas** / Sauteed vegetables
- Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free

- 2 **Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T
- Bacalao al horno** / Baked Cod 4
- Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- Gelatina y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free
- 9 **Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Gelatina y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free
- 23 **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- Pollo al curry / Chicken curry
- Berenjena rebosada s/gluten** / Breaded eggplant gluten free 3
- Gelatina y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free
- 30 **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
- Gelatina y pan s/gluten** / Jelly and bread gluten free

- 3 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
  - 10 **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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free
  - 17 **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T
  - Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free 4
  - 7 **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
  - Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
  - 24 **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
  - Salmón al horno** / Baked salmon 4
  - 7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
  - Fruta y pan s/gluten** / Fruit and bread gluten free
- 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	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]



## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
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



**6** **797 Kcal 39,92 Gr 0,11 AGS 24,36 Prot 81,53 HC**  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken

**Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**

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

**13** **441 Kcal 12,20 Gr 0,46 AGS 29,11 Prot 52,15 HC**

**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans

**Ragout de pavo** / Chicken in sauce **10T**

**Patata al horno** / Baked potatoes **13**

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

**20** **614 Kcal 27,45 Gr 1,51 AGS 24,78 Prot 78,35 HC**

**Macarrones sin gluten salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom

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

**Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**

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

**27** **462 Kcal 18,40 Gr 0,31 AGS 26,64 Prot 39,53 HC**

**Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**

**Ragout de pollo** / Chicken Ragout **10T**

**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 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** **709 Kcal 23,48 Gr 2,82 AGS 33,36 Prot 97,35 HC**  
**Macarrones s/gluten con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato gluten free **10T**

**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce **4**

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk **8**

**14** **672 Kcal 26,40 Gr 3,68 AGS 36,01 Prot 52,64 HC**

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

**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon

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

**Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk **8**

**21** **450 Kcal 16,23 Gr 0,48 AGS 23,06 Prot 44,99 HC**

**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream **13**

**Pescadilla en s. verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free **4**

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**

**Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk **8**

**28** **454 Kcal 10,09 Gr 0,07 AGS 16,24 Prot 68,75 HC**

**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables **13**

**Sardinillas** / Sardines **4**

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta, pan s/gluten y beb. de soja** / Fruit, gluten free bread and soy milk **8**

**8** **734 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,37 Prot 78,73 HC**  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**15** **411 Kcal 10,80 Gr 0,43 AGS 23,51 Prot 53,76 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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**22** **734 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,37 Prot 78,73 HC**

**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**29** **326 Kcal 12,83 Gr 1,56 AGS 12,30 Prot 37,41 HC**

**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli

**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables **10T**

**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables

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

**2** **505 Kcal 10,05 Gr 0,22 AGS 30,21 Prot 75,46 HC**  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato **10T**

**Bacalao al horno** / Baked Cod **4**

**Menestra de verduras** / Vegetable stew **13**

**Yogur de soja H y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **8**

**9** **505 Kcal 10,05 Gr 0,22 AGS 30,21 Prot 75,46 HC**  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato **10T**

**Menestra de verduras** / Vegetable stew **13**

**Yogur de soja H y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **8**

**16** **539 Kcal 20,73 Gr 0,29 AGS 29,38 Prot 50,10 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 de soja H y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **8**

**23** **409 Kcal 15,65 Gr 0,30 AGS 29,65 Prot 34,65 HC**

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

**Pollo al curry** / Chicken curry

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Yogur de soja H y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **8**

**30** **390 Kcal 14,59 Gr 0,41 AGS 25,16 Prot 30,61 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 de soja H y pan s/gluten** / Yoghurt and bread gluten free **8**

**3** **398 Kcal 13,37 Gr 1,76 AGS 23,01 Prot 38,75 HC**  
**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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**10** **426 Kcal 14,00 Gr 0,48 AGS 21,60 Prot 45,37 HC**  
**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 s/gluten** / Fruit and bread gluten free

**17** **560 Kcal 14,16 Gr 0,17 AGS 25,64 Prot 86,46 HC**

**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables **10T**

**Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free **4**

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

**24** **520 Kcal 24,39 Gr 2,16 AGS 29,31 Prot 46,88 HC**

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Salmón al horno** / Baked salmon **4**

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**

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

**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.

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

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



**¡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



**¡Ánimate a moverte todos los días!**

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

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Pescado	Huevo
Huevo	Carne
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





**6** **820 Kcal 39,11 Gr 0,11 AGS 25,73 Prot 87,81 HC**  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken

**Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13

**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** **638 Kcal 26,64 Gr 1,51 AGS 26,15 Prot 84,62 HC**  
**Macarrones sin gluten salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom

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

**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** **762 Kcal 22,76 Gr 2,82 AGS 35,59 Prot 109,83 HC**  
**Macarrones s/gluten con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato gluten free 10T

**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** **771 Kcal 25,64 Gr 3,64 AGS 40,38 Prot 73,93 HC**  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon

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

**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-9T-12T

**21** **502 Kcal 15,52 Gr 0,48 AGS 25,29 Prot 57,47 HC**  
**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13

**Pescadilla en s.verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free 4

**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** **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**  
**Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free

**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 25,74 Prot 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** **787 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC**  
**Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free

**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 14,53 Prot 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 10,05 Gr 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 20,73 Gr 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 22,72 Gr 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 14,59 Gr 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 25,24 Prot 51,23 HC**  
**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 23,83 Prot 57,84 HC**  
**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** **613 Kcal 13,45 Gr 0,17 AGS 27,87 Prot 98,94 HC**  
**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T

**Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free 4

**Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

**24** **573 Kcal 23,67 Gr 2,16 AGS 31,53 Prot 59,35 HC**  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Salmón al horno** / Baked salmon 4

**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.





## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

### RECOMENDACIONES


















#### DESAYUNO



#### CENA

Si he comido...

...cenamos

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



- 6** **820 Kcal** 39,11 Gr 0,11 AGS 25,73 Prot 87,81 HC  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken
  - Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13
  - 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** **626 Kcal** 26,64 Gr 0,85 AGS 29,63 Prot 76,76 HC  
**Macarrones int. salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom 1-3T-8T-11T
  - Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables
  - 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** **771 Kcal** 25,64 Gr 3,64 AGS 40,38 Prot 73,93 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13
- Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon
- 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
- 7** **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) Nº1169/2011 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**

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

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



## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

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



**6** 794 Kcal 39,00 Gr 0,11 AGS 25,46 Prot 81,73 HC  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken

**Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** 438 Kcal 11,28 Gr 0,46 AGS 30,21 Prot 52,35 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans

**Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

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

**20** 599 Kcal 26,53 Gr 0,85 AGS 29,36 Prot 70,69 HC  
**Macarrones int. salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom 1-3T-8T-11T

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

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

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

**27** 459 Kcal 17,48 Gr 0,31 AGS 27,74 Prot 39,73 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**7** 694 Kcal 22,56 Gr 2,16 AGS 37,94 Prot 89,69 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

**14** 716 Kcal 25,43 Gr 3,64 AGS 39,25 Prot 61,66 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon

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

**Fruta, pan. y leche** / Fruit, bread and milk 1-2

**21** 473 Kcal 17,36 Gr 0,62 AGS 26,73 Prot 45,27 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

**28** 451 Kcal 9,17 Gr 0,07 AGS 17,34 Prot 68,95 HC  
**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Sardinillas** / Sardines 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta, pan. y leche** / Fruit, bread and milk 1-2

**1** 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**15** 408 Kcal 9,88 Gr 0,43 AGS 24,61 Prot 53,96 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

**22** 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**29** 323 Kcal 11,91 Gr 1,56 AGS 13,40 Prot 37,61 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

**2** 549 Kcal 9,87 Gr 1,66 AGS 30,95 Prot 87,76 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

**9** 584 Kcal 20,55 Gr 1,73 AGS 30,12 Prot 62,40 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

**17** 662 Kcal 22,54 Gr 2,99 AGS 35,59 Prot 76,49 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

**23** 434 Kcal 14,41 Gr 1,85 AGS 25,90 Prot 42,91 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

**3** 395 Kcal 12,45 Gr 1,76 AGS 24,11 Prot 38,95 HC  
**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

**10** 423 Kcal 13,08 Gr 0,48 AGS 22,70 Prot 45,57 HC  
**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

**17** 557 Kcal 13,19 Gr 0,17 AGS 26,81 Prot 86,64 HC  
**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

**24** 517 Kcal 23,47 Gr 2,16 AGS 30,41 Prot 47,08 HC  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Salmón al horno** / Baked salmon 4

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**DÍA 23 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDIA**

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.

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
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)





## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Carne	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
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



**6** 794 Kcal 39,00 Gr 0,11 AGS 25,46 Prot 81,73 HC  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken

**Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** 438 Kcal 11,28 Gr 0,46 AGS 30,21 Prot 52,35 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans

**Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

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

**20** 611 Kcal 26,53 Gr 1,51 AGS 25,88 Prot 78,55 HC  
**Macarrones sin gluten salteados con champiñones** / Sautéed macaroni with mushroom

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

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

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

**27** 459 Kcal 17,48 Gr 0,31 AGS 27,74 Prot 39,73 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**7** 706 Kcal 22,56 Gr 2,82 AGS 34,46 Prot 97,55 HC  
**Macarrones s/gluten con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato gluten free 10T

**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sautéed greenpeas

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**14** 716 Kcal 25,43 Gr 3,64 AGS 39,25 Prot 61,66 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon

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

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**21** 447 Kcal 15,31 Gr 0,48 AGS 24,16 Prot 45,19 HC  
**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13

**Pescadilla en s.verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free 4

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**28** 451 Kcal 9,17 Gr 0,07 AGS 17,34 Prot 68,95 HC  
**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Sardinillas** / Sardines 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**8** 731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**15** 408 Kcal 9,88 Gr 0,43 AGS 24,61 Prot 53,96 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

**22** 731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 HC  
**Sopa de cocido S/ Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**29** 323 Kcal 11,91 Gr 1,56 AGS 13,40 Prot 37,61 HC  
**Brócoli rehogado** / Sautéed broccoli

**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T

**Verduras salteadas** / Sautéed vegetables

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

**2** 528 Kcal 7,23 Gr 0,22 AGS 27,11 Prot 92,36 HC  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T

**Bacalao al horno** / Baked Cod 4

**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**9** 562 Kcal 17,91 Gr 0,29 AGS 26,28 Prot 67,00 HC  
**Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13

**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**23** 432 Kcal 12,83 Gr 0,30 AGS 26,55 Prot 51,55 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Pollo al curry** / Chicken curry

**Berenjena salteada** / Sautéed eggplant

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**30** 413 Kcal 11,77 Gr 0,41 AGS 22,06 Prot 47,51 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

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**3** 395 Kcal 12,45 Gr 1,76 AGS 24,11 Prot 38,95 HC  
**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

**10** 423 Kcal 13,08 Gr 0,48 AGS 22,70 Prot 45,57 HC  
**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

**17** 557 Kcal 13,24 Gr 0,17 AGS 26,74 Prot 86,66 HC  
**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T

**Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

**24** 517 Kcal 23,47 Gr 2,16 AGS 30,41 Prot 47,08 HC  
**Guisantes rehogados** / Sautéed greenpeas

**Salmón al horno** / Baked salmon 4

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

DÍA 23 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDIA

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.

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.

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

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



## ¡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



## ¡Ánimate 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





- 6** **Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken  
**645 Kcal 22,76 Gr 0,46 AGS 23,10 Prot 87,56 HC**
  - Tortilla francesa** / French omelette **3**
  - Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
  - 13** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans  
**465 Kcal 11,39 Gr 0,46 AGS 30,48 Prot 58,42 HC**
  - 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** **Macarrones int. salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom **1-3T-8T-11T**  
**592 Kcal 19,34 Gr 0,46 AGS 20,14 Prot 77,87 HC**
  - Huevo cocido con salsa de tomate casero** / Boiled egg with tomato sauce **3-10T**
  - Lechuga con remolacha** / Beet salad **13**
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
  - 27** **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**  
**485 Kcal 17,59 Gr 0,31 AGS 28,01 Prot 45,81 HC**
  - 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** **Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato **704 Kcal 22,64 Gr 2,16 AGS 38,02 Prot 91,89 HC**  
**1-3T-8T-10T-11T**
- Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce **4**
- Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas **13**
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk **1-8-9T-12T**
- 14** **Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo **1T-13**  
**748 Kcal 30,34 Gr 1,74 AGS 32,25 Prot 73,58 HC**
- Tortilla de patata** / Spanish omelette **3-13**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk **1-8-9T-12T**
- 21** **Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream **13**  
**748 Kcal 15,39 Gr 0,48 AGS 24,24 Prot 47,39 HC**
- Pescadilla salsa verde Sin Gluten y Huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free **4**
- Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk **1-8-9T-12T**
- 28** **Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables **13**  
**460 Kcal 9,25 Gr 0,07 AGS 17,42 Prot 71,15 HC**
- Sardinillas** / Sardines **4**
- 7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk **1-8-9T-12T**

- 1** **Sopa de cocido** / Stew soup **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC**  
**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** **Crema de verduras** / Vegetable cream **13**  
**463 Kcal 10,09 Gr 0,43 AGS 25,74 Prot 66,24 HC**
- 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** **Sopa de cocido** / Stew soup **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC**  
**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** **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli **378 Kcal 12,12 Gr 1,56 AGS 14,53 Prot 49,88 HC**
- 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** **Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato **10T**  
**521 Kcal 9,59 Gr 0,58 AGS 32,23 Prot 78,32 HC**
- Bacalao al horno** / Baked Cod **4**
- Menestra de verduras** / Vegetable stew **13**
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
- 9** **Sopa de cocido** / Stew soup **802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC**  
**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**
- 16** **Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach **13**  
**556 Kcal 20,27 Gr 0,65 AGS 31,40 Prot 52,96 HC**
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad **13**
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
- 23** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**  
**426 Kcal 15,19 Gr 0,66 AGS 31,67 Prot 37,51 HC**
- Pollo al curry** / Chicken curry
- Berenjena salteada** / Sauteed eggplant
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**
- 30** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**  
**406 Kcal 14,13 Gr 0,77 AGS 27,18 Prot 33,47 HC**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
- Lechuga con soja** / Soya salad **8-13**
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**

- 3** **Sopa de verduras** / Vegetables soup **10**  
**450 Kcal 12,66 Gr 1,76 AGS 25,24 Prot 51,23 HC**
  - 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** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**  
**478 Kcal 13,29 Gr 0,48 AGS 23,83 Prot 57,84 HC**
  - Pescadilla al horno** / Baked Hake **4**
  - Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
  - Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
  - 17** **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables **10T**  
**613 Kcal 13,45 Gr 0,17 AGS 27,87 Prot 98,94 HC**
  - Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free **4**
  - 7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
  - Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
  - 24** **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas **573 Kcal 23,67 Gr 2,16 AGS 31,53 Prot 59,35 HC**
  - 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.

**Atención nutricional 917 425 850**

**ALÉRGENOS**

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

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



## ¡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
 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 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



6 **Paella de Pollo integral sin pimiento** / Paella with vegetables and chicken  
**Tortilla francesa** / French omelette 3  
**Zanahoria aliñada** / Carrot in garlic 10T  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

13 **Pisto de verduras sin pimiento** / Vegetable ratatouille 10T  
**Ragout de pavo sin pimiento** / Chicken in sauce 10T  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

20 **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  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

27 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Ragout de pollo sin pimiento** / Chicken Ragout 10T  
**Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

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 **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 **Brócoli salteado con patata** / Sauteed broccoli with potato 13  
**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-9T-12T

21 **Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13  
**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-9T-12T

28 **Arroz con tomate** / Rice with tomato  
**Sardinillas** / Sardines 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk 1-2-8T-9T-12T

8 **Sopa de ave con fideos** / Chicken soup 1-3T-8T-11T  
**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas  
**Patata y zanahoria** / Potato and carrot 10T-13  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

15 **Crema de verduras s/espinacas** / Vegetable cream 13  
**Merluza con ajito y perejil** / Baked hake with garlic and parsley 4-10T  
**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

22 **Sopa de ave con fideos** / Chicken soup 1-3T-8T-11T  
**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas  
**Patata y zanahoria** / Potato and carrot 10T-13  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

29 **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli  
**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T  
**Verduras salteadas sin pimiento** / Sauteed vegetables  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

9 **Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T  
**Bacalao al horno** / Baked Cod 4  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

16 **Macarrones s/gluten con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato gluten free 10T  
**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style  
**Patata al vapor** / Steamed potatoes 13  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

23 **Patatas guisadas con verduras sin pimiento** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Pollo al curry** / Chicken curry  
**Berenjena rebozada** / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

30 **Patatas guisadas con verduras sin pimiento** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Merluza al horno** / Baked hake 4-10T  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

10 **Patatas guisadas con verduras sin pimiento** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13  
**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

17 **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T  
**Bacalao menier** / Cod in menier sauce 1-2T-3T-4-8T-11T  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

24 **Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13  
**Salmón al horno** / Baked salmon 4  
**Tomate aliñado** / Tomato in garlic  
**Yogur natural y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-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	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramucos

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



## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

Si he comido... ...cenamos

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



**6** 619 Kcal 22,65 Gr 0,46 AGS 22,83 Prot 81,49 HC  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** 438 Kcal 11,28 Gr 0,46 AGS 30,21 Prot 52,35 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans

**Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

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

**20** 640 Kcal 24,24 Gr 0,46 AGS 20,09 Prot 78,52 HC  
**Macarrones int. salteados con champiñones** / Sautéed 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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1

**27** 459 Kcal 17,48 Gr 0,31 AGS 27,74 Prot 39,73 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

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.

**C.E.I.P. Juan Gris**  
 Sin Legumbre (toma alubias,jdia verde,soja) Crustáceo,Cacahuete,Frutos Secos,Sésamo, Altramuz, kiwi

**7** 722 Kcal 29,59 Gr 3,56 AGS 36,49 Prot 81,73 HC  
**Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato 1-3T-8T-10T-11T

**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4

**Calabacín salteado** / Sautéed zucchini

**Fruta pelada, leche y pan.** / Fruit and bread 1-2

**14** 791 Kcal 37,91 Gr 3,18 AGS 36,23 Prot 71,76 HC  
**Alubias blancas eco con chorizo** / ECO White beans stew with chorizo

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

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

**Fruta pelada, leche y pan.** / Fruit and bread 1-2

**21** 533 Kcal 22,82 Gr 1,88 AGS 29,80 Prot 52,08 HC  
**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13

**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta pelada, leche y pan.** / Fruit and bread 1-2

**28** 549 Kcal 16,77 Gr 1,47 AGS 23,54 Prot 78,15 HC  
**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Sardinillas** / Sardines 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta pelada, leche y pan.** / Fruit and bread 1-2

**8** 500 Kcal 22,38 Gr 3,07 AGS 26,64Prot 47,30 HC  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas

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

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

**15** 408 Kcal 9,88 Gr 0,43 AGS 24,61Prot 53,96 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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1

**22** 500 Kcal 22,38 Gr 3,07 AGS 26,64Prot 47,30 HC  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Compl. de cocido sin garbanzos** / Madrid stew without chickpeas

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

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

**29** 323 Kcal 11,91 Gr 1,56 AGS 13,40Prot 37,61 HC  
**Brócoli rehogado** / Sautéed broccoli

**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T

**Verduras salteadas** / Sautéed vegetables

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

**2** 549 Kcal 11,86Gr 1,65 AGS 29,75 Prot 85,10 HC  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T  
**Bacalao al horno** / Baked Cod 4

**Verduras salteadas** / Sautéed vegetables

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

**9** 588 Kcal 18,66Gr 1,70 AGS 26,28 Prot 71,41 HC  
**Macarrones int. con tomate** / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

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

**16** 454 Kcal 15,47Gr 1,74 AGS 30,39 Prot 46,95 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Pollo al curry** / Chicken curry

**Berenjena salteada** / Sautéed eggplant

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

**23** 434 Kcal 14,41Gr 1,85 AGS 25,90 Prot 42,91 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

**3** 418 Kcal 14,19 Gr 1,33 AGS 26,28Prot 41,00HC  
**Sopa de ave con fideos** / Chicken soup 1-3T-8T-11T

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**10** 423 Kcal 13,08 Gr 0,48 AGS 22,70Prot 45,57HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Pescadilla al horno** / Baked Hake 4

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

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

**17** 557 Kcal 13,19 Gr 0,17 AGS 26,81Prot 86,64HC  
**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 pelada y pan.** / Fruit and bread 1

**24** 512 Kcal 23,51 Gr 2,16 AGS 25,75Prot 42,40HC  
**Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13

**Salmón al horno** / Baked salmon 4


**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

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	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)





## ¡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

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



- 6** **Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken  
**645 Kcal 22,76 Gr 0,46 AGS 23,10 Prot 87,56 HC**
  - Tortilla francesa** / French omelette **3**
  - Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread **1-8T-9T-12**
  - 13** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans  
**465 Kcal 11,39 Gr 0,46 AGS 30,48 Prot 58,42 HC**
  - 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** **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** **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** **Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato **750 Kcal 22,76 Gr 2,16 AGS 39,07 Prot 101,97 HC**
- 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** **Alubias blancas eco con chorizo** / ECO White beans stew with chorizo  
**748 Kcal 30,52 Gr 1,78 AGS 31,16 Prot 74,83 HC**
- 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** **Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream **13**
- 7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- 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** **Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables **13**
- Sardinillas** / Sardines **4**
- Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk **1-2-8T-9T-12T**

- 1**
- 8** **Sopa de cocido** / Stew soup  
**802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 15** **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** **Sopa de cocido** / Stew soup  
**802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08Prot 89,61 HC**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 29** **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli  
**378 Kcal 12,12 Gr 1,56 AGS 14,53Prot 49,88 HC**
- 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** **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** **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** **Dum Aloo - Patatas al curry** / **2-13**  
**700 Kcal 22,72Gr 2,99 AGS 36,53 Prot 84,89 HC**
- 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** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**  
**472 Kcal 14,59Gr 1,85 AGS 26,84 Prot 51,31 HC**
- 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** **Sopa de verduras** / Vegetables soup **10**  
**450 Kcal 12,66 Gr 1,76 AGS 25,24Prot 51,23HC**
  - 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** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**  
**478 Kcal 13,29 Gr 0,48 AGS 23,83Prot 57,84HC**
  - Pescadilla al horno** / Baked Hake **4**
  - Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
  - Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
  - 17** **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables **10T**  
**612 Kcal 13,40 Gr 0,17 AGS 27,94Prot 98,92HC**
  - 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** **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**573 Kcal 23,67 Gr 2,16 AGS 31,53Prot 59,35HC**
  - 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	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)



## ¡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

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





- 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** **670 Kcal 14,80 Gr 1,26 AGS 37,96 Prot 100,82 HC**  
**Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato **1-3T-8T-10T-11T**
- Filete de pollo en salsa** / Grilled chicken fillet
- 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** **490 Kcal 16,42 Gr 0,71 AGS 21,41 Prot 56,48 HC**  
**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream **13**
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
- Fruta, pan y leche** / Fruit, bread and milk **1-2-8T-9T-12T**
- 28** **664 Kcal 18,33 Gr 2,62 AGS 33,77 Prot 81,22 HC**  
**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables **13**
- Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon
- 7** **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** **838 Kcal 20,06 Gr 3,39 AGS 60,04Prot 106,12 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream **13**
- Pollo asado** / Roast chicken **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** **661 Kcal 11,40Gr 2,35 AGS 42,99 Prot 100,38 HC**  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato **10T**
- Filete de pavo al limón** / Turkey fillet in lemon sauce
- 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** **525 Kcal 17,67Gr 1,90 AGS 31,99 Prot 52,33 HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Pavo en salsa** / Turkey with sauce
- 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** **477 Kcal 14,28 Gr 0,71 AGS 20,51Prot 59,17HC**  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables **10T-13**
- Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon
- Lechuga con maíz** / Sweet corn salad **13**
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 17** **638 Kcal 16,94 Gr 1,80 AGS 30,00Prot 96,13HC**  
**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables **10T**
- Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet
- 7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta y pan** / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
- 24** **523 Kcal 15,59 Gr 0,45 AGS 35,14Prot 61,18HC**  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- Pavo al ajillo** / Chicken with garlic
- 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	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramucos

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





## ¡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

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



- 6** **Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken  
645 Kcal 22,76 Gr 0,46 AGS 23,10 Prot 87,56 HC
  - Tortilla francesa** / French omelette 3
  - Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12
  - 13** **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans  
465 Kcal 11,39 Gr 0,46 AGS 30,48 Prot 58,42 HC
  - 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** **Macarrones int. salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom 1-3T-8T-11T
  - Huevo cocido con salsa de tomate casero** / Boiled egg with tomato sauce 3-10T
  - Lechuga con remolacha** / Beet salad 13
  - Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-8T-9T-12
  - 27** **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** **Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato 1-3T-8T-10T-11T
- 704 Kcal 22,64 Gr 2,16 AGS 38,02 Prot 91,89 HC**
- Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4
- Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk 1-8-9T-12T
- 21** **Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13
- 748 Kcal 30,34 Gr 1,74 AGS 32,25 Prot 73,58 HC**
- Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk 1-8-9T-12T
- 7** **Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13
- 748 Kcal 15,39 Gr 0,48 AGS 24,24 Prot 47,39 HC**
- Pescadilla en s.verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free 4
- Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk 1-8-9T-12T
- 28** **Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13
- 460 Kcal 9,25 Gr 0,07 AGS 17,42 Prot 71,15 HC**
- Sardinillas** / Sardines 4
- 7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
- Fruta, pan y beb.de soja** / Fruit, bread and soy milk 1-8-9T-12T

- 1** **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 15** **Crema de verduras** / Vegetable cream 13
- 606 Kcal 10,38 Gr 0,43 AGS 28,56 Prot 100,42 HC**
- 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** **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T
- 802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC**
- Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 29** **Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli
- 378 Kcal 12,12 Gr 1,56 AGS 14,53 Prot 49,88 HC**
- 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** **Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T
- 521 Kcal 9,59 Gr 0,58 AGS 32,23 Prot 78,32 HC**
- Bacalao al horno** / Baked Cod 4
- Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 9** **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 16** **Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13
- 556 Kcal 20,27 Gr 0,65 AGS 31,40 Prot 52,96 HC**
- Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 23** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- 426 Kcal 15,19 Gr 0,66 AGS 31,67 Prot 37,51 HC**
- Pollo al curry** / Chicken curry
- Berenjena salteada** / Sauteed eggplant
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T
- 30** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
- 406 Kcal 14,13 Gr 0,77 AGS 27,18 Prot 33,47 HC**
- Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T
- Lechuga con soja** / Soya salad 8-13
- Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

- 3** **Sopa de verduras** / Vegetables soup 10
  - 450 Kcal 12,66 Gr 1,76 AGS 25,24 Prot 51,23 HC**
  - 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** **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
  - 478 Kcal 13,29 Gr 0,48 AGS 23,83 Prot 57,84 HC**
  - Pescadilla al horno** / Baked Hake 4
  - Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13
  - Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
  - 17** **Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T
  - 613 Kcal 13,45 Gr 0,17 AGS 27,87 Prot 98,94 HC**
  - Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free 4
  - 7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic
  - Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
  - 24** **Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
  - 573 Kcal 23,67 Gr 2,16 AGS 31,53 Prot 59,35 HC**
  - 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

2. Leche

3. Huevo

4. Pescado

5. Crustáceo

6. Molusco

7. Cacahuete

8. Soja

9. Frutos de cáscara

10. Apio

11. Mostaza

12. Sésamo

13. Sulfitos

14. Altramucos

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



## ¡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



## ¡Ánimate 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
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



**6** 794 Kcal 39,00 Gr 0,11 AGS 25,46 Prot 81,73 HC  
**Paella de Pollo integral** / Paella with vegetables and chicken

**Salchichas frescas** / Sausages in sauce 13

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** 438 Kcal 11,28 Gr 0,46 AGS 30,21 Prot 52,35 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans

**Ragout de pavo** / Chicken in sauce 10T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

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

**20** 611 Kcal 26,53 Gr 1,51 AGS 25,88 Prot 78,55 HC  
**Macarrones sin gluten salteados con champiñones** / Sautéed macaroni with mushroom

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

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

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

**27** 459 Kcal 17,48 Gr 0,31 AGS 27,74 Prot 39,73 HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**7** 706 Kcal 22,56 Gr 2,82 AGS 34,46 Prot 97,55 HC  
**Macarrones s/gluten con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato gluten free 10T

**Salmón en salsa** / Dab Flounder in sauce 4

**Guisantes rehogados** / Sautéed greenpeas

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**14** 716 Kcal 25,43 Gr 3,64 AGS 39,25 Prot 61,66 HC  
**Lentejas eco con chorizo** / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

**Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon

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

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**21** 447 Kcal 15,31 Gr 0,48 AGS 24,16 Prot 45,19 HC  
**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13

**Pescadilla en s.verde sin gluten/huevo** / Hake in green sauce Gluten and egg free 4

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**28** 451 Kcal 9,17 Gr 0,07 AGS 17,34 Prot 68,95 HC  
**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Sardinillas** / Sardines 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**8** 731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 HC  
**Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**15** 551 Kcal 10,17 Gr 0,43 AGS 27,43 Prot 88,15 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

**22** 731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 HC  
**Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup Gluten free

**Complemento eco de cocido** / Madrid ECO stew

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

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

**29** 323 Kcal 11,91 Gr 1,56 AGS 13,40 Prot 37,61 HC  
**Brócoli rehogado** / Sautéed broccoli

**Albondigas de ternera guisadas caseras** / Meatballs stewed with vegetables 10T

**Verduras salteadas** / Sautéed vegetables

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

**2** 528 Kcal 7,23 Gr 0,22 AGS 27,11 Prot 92,36 HC  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T

**Bacalao al horno** / Baked Cod 4

**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**9**

**16** 562 Kcal 17,91 Gr 0,29 AGS 26,28 Prot 67,00 HC  
**Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13

**Lacón con pimenton** / Smoked pork Galician Style

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**23** 432 Kcal 12,83 Gr 0,30 AGS 26,55 Prot 51,55 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Pollo al curry** / Chicken curry

**Berenjena salteada** / Sautéed eggplant

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**30** 413 Kcal 11,77 Gr 0,41 AGS 22,06 Prot 47,51 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

**Gelatina y pan.** / Jelly and bread 1

**3** 395 Kcal 12,45 Gr 1,76 AGS 24,11 Prot 38,95 HC  
**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

**10** 423 Kcal 13,08 Gr 0,48 AGS 22,70 Prot 45,57 HC  
**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

**17** 557 Kcal 13,24 Gr 0,17 AGS 26,74 Prot 86,66 HC  
**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T

**Bacalao menier sin gluten** / Cod in menier sauce gluten free 4

**7** **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

**24** 517 Kcal 23,47 Gr 2,16 AGS 30,41 Prot 47,08 HC  
**Guisantes rehogados** / Sautéed greenpeas

**Salmón al horno** / Baked salmon 4

**7** **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**DÍA 23 JORNADA GASTRONÓMICA DE INDIA**

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.

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.

Atención nutricional 917 425 850

**ALÉRGENOS**

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

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



## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

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



**6** 695 Kcal 13,90 Gr 0,31 AGS 30,67 Prot 105,71 HC  
**Paella de Verduras integral** / Vegetable Paella 10T

**7** **Guisantes con boloñesa vegetal** / green beans with soy vegetable bolognese 1T-8-9T-12T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

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

**13** 571 Kcal 10,44 Gr 0,63 AGS 18,26 Prot 98,49 HC

**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans

**Tallarines con tofu** / Spring Noodles 1-3T-8-10T-11T

**Patata al horno** / Baked potatoes 13

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

**20** 522 Kcal 13,44 Gr 0,04 AGS 12,30 Prot 78,88 HC

**Macarrones int. salteados con champiñones** / Sauteed macaroni with mushroom 1-3T-8T-11T

**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

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

**27** 468 Kcal 16,35 Gr 0,21 AGS 12,79 Prot 56,88 HC

**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos** / Vegetable ratatouille with chickpeas 13

**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** 587 Kcal 12,18 Gr 0,27 AGS 24,77 Prot 97,96 HC  
**Macarrones int. con tomate casero** / Macaroni with homemade tomato 1-3T-8T-10T-11T

**Tofu al curry con menestra** / Spring Noodles 8

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**14** 545 Kcal 13,98 Gr 0,13 AGS 23,29 Prot 74,02 HC

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

**Coliflor rehogada con patata** / Sauteed cauliflower with potatoes 13

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

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**21** 658 Kcal 14,57 Gr 0,32 AGS 39,99 Prot 81,09 HC

**Crema de zanahoria y puerro** / Carrot cream 13

**Salteado de soja texturizada con arroz** / Textured Soybean sauteed with rice 1T-8-9T-10T-12T

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**28** 527 Kcal 13,09 Gr 0,08 AGS 20,06 Prot 76,81 HC

**Alubias pintas guisadas con arroz** / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

**Berenjena rellena con verduras** / Stuffed eggplant with vegetables 10T

**7 Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta pan y beb. soja.** / Fruit, bread and soy milk 1-8

**1** 532 Kcal 8,13 Gr 0,50 AGS 21,00 Prot 91,20 HC  
**Sopa de verduras** / Vegetables soup 10

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

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

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

**15** 641 Kcal 10,63 Gr 0,09 AGS 44,82 Prot 87,17 HC

**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Salteado de soja texturizada, judías verdes y tomate** / Textured Soybean sauteed with rice 1T-8-9T-12T

**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel

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

**22** 532 Kcal 8,13 Gr 0,50 AGS 21,00 Prot 91,20 HC

**Sopa de verduras** / Vegetables soup 10

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

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

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

**29** 629 Kcal 12,32 Gr 0,38 AGS 27,33 Prot 97,31 HC

**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli

**Espaguetis con boloñesa vegetal de soja** / Spaghetti with vegetable soy bolognese 1-3T-8-9T-11T-12T

**Verduras salteadas** / Sauteed vegetables

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

**2** 571 Kcal 10,21 Gr 0,51 AGS 31,28 Prot 87,13 HC  
**Arroz int con tomate casero** / Brown rice with tomato 10T  
**Brócoli rehogado con soja texturizada** / Sauteed broccoli with textured soybeans 1T-8-9T-12T  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13  
**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

**9**

**16** 569 Kcal 19,89 Gr 0,65 AGS 27,64 Prot 66,35 HC

**Garbanzos eco guisados con espinacas** / Chickpea stew with spinach 13

**Guisantes con zanahoria y champiñón salteado** / Sauteed greenpeas with carrot

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

**23** 469 Kcal 22,00 Gr 1,27 AGS 14,25 Prot 49,61 HC

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

**Judías verdes rehogadas con pimentón** / Sauteed greenbeans with 13

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

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

**30** 409 Kcal 14,83 Gr 0,36 AGS 17,23 Prot 48,86 HC

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

**Guisantes con zanahoria y champiñón salteado** / Sauteed greenpeas with carrot

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

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

**3** 463 Kcal 11,62 Gr 0,71 AGS 13,94 Prot 65,47 HC  
**Sopa de verduras** / Vegetables soup 10

**Pisto de verduras con tomate natural y garbanzos** / Vegetable ratatouille with chickpeas 13

**7 Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**10** 458 Kcal 13,22 Gr 0,08 AGS 10,26 Prot 66,75 HC

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

**Judías verdes rehogadas con patata** / Sauteed greenbeans with potato 13

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

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

**17** 539 Kcal 11,63 Gr 0,05 AGS 10,97 Prot 101,03 HC

**Arroz int con verduras** / Brown rice with vegetables 10T

**Brócoli salteado con patata** / Sauteed broccoli with potato 13

**7 Tomate aliñado** / Tomato in garlic

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

**24** 789 Kcal 14,80 Gr 0,63 AGS 23,04 Prot 146,66 HC

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Arroz salteado con tofu** / Spring Noodles 8-10T

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

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de verdejo CATERING. Atención nutricional 917 425 850

<b>ALÉRGENOS</b>	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]



## ¡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



## ¡Ánimate a moverte todos los días!

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

### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

Si he comido...

...cenamos

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

