

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

**6** 479 Kcal 14,45 Gr 0,14 AGS 23,96 Prot 60,59 HC  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Tortilla francesa con berenjena salteada** / Omelette with sauteed eggplant 3

/

**Manzana** / Apple

/

**13** 375 Kcal 10,04 Gr 0,21 AGS 27,40 Prot 41,64 HC  
**7** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Bacalao con tomate con patata al horno** / Cod with tomato sauce and potatoes 4-10T-13

/

**Manzana** / Apple

/

**20** 442 Kcal 15,11 Gr 6,38 AGS 16,28 Prot 57,51 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Albóndigas de carne guisadas con patata al horno** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T-13

/

**Manzana** / Apple

/

**27** 571 Kcal 18,80 Gr 3,00 AGS 26,32 Prot 74,98 HC  
**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables

**Caballa a la vasca con verduritas** / Pollock in green sauce 1-3-4-8T-11T

/

/

**Manzana** / Apple

/

**7** 567 Kcal 17,13 Gr 0,77 AGS 31,07 Prot 67,00 HC  
**Paella de Pollo** / Paella with vegetables and chicken

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

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Pera** /

/

**14** 495 Kcal 10,07 Gr 1,39 AGS 35,54 Prot 63,98 HC  
**Lentejas estofadas con verduras y arroz** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de pollo a la plancha con pisto de verduras** / Grilled chicken fillet

/

**Pera** /

/

**21** 592 Kcal 23,80 Gr 0,46 AGS 17,62 Prot 74,69 HC  
**Arroz tres delicias casero** / Three Delights Fried Rice 3

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Pera** /

/

**28** 499 Kcal 16,13 Gr 2,17 AGS 38,28 Prot 51,38 HC  
**7** **Crema de zanahoria** / Carrot cream 13

**Jamonicitos de pollo asado con patata panadera** / Roast chicken 10T-13T

/

**Pera** /

/

**8** 508 Kcal 26,88 Gr 5,97 AGS 22,97Prot 42,21 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Magro de cerdo en salsa con patata asada** / Lean pork in sauce 10T-13

/

**Mandarina** /

/

**15** 495 Kcal 10,07 Gr 1,39 AGS 35,54 Prot 63,98 HC  
**22** 571 Kcal 19,12 Gr 2,34 AGS 29,85Prot 69,16 HC  
**Coditos con tomate** / Codito pasta in tomato sauce with bacon 1-3T-8T-11T

**Salmón en salsa con zanahoria salteada** / Dab Flounder in sauce with sauteed carrot 4

/

**Melón** / Melon

**29** 449 Kcal 14,36 Gr 0,97 AGS 28,43Prot 44,16 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / 13

**Pescadilla al papillote** / Baked hake 4-10T

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Melón** / Melon

/

**9** 365 Kcal 6,18Gr 0,32 AGS 28,63 Prot 47,80 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans

**Pavo a la jardinera con champiñon salteado** / Stewed turkey with vegetables 13

/

**Plátano** / Banana

/

**16** 627 Kcal 14,62Gr 1,22 AGS 35,69 Prot 88,67 HC  
**Espirales salteadas con pavo** / Pasta with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Merluza en salsa verde con guisantes rehogados** / Hake in green sauce 1-3-4-8T-11T

/

**Plátano** / Banana

/

**23** 730 Kcal 22,07Gr 2,99 AGS 56,88 Prot 67,15 HC  
**Alubias blancas guisadas con verduras** / White bean stew with vegetables

**Pollo asado** / Roast chicken 10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Plátano** / Banana

/

**30** 536 Kcal 12,84Gr 0,51 AGS 32,13 Prot 81,98 HC  
**Sopa de ave con fideos** / Stew soup 1-3T-8T-11T

**Cocido completo sin cerdo** / Madrid stew without pork 13

/

**Plátano** / Banana

/

**10** 520 Kcal 14,54 Gr 0,18 AGS 31,87Prot 58,75HC  
**Macarrones con tomate y verduras** / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T

**Gallo en salsa a las finas hierbas** / Rooster fish in sauce with fine herbs 4-5T-6T

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Yogur desnatado fresa** / Yoghurt 2

/

**17** 521 Kcal 16,24 Gr 0,10 AGS 20,56Prot 76,58HC  
**Paella de Pescado** / Fish Paella 5-6-13

**Tortilla francesa con champiñon salteado** / Omelette 3

/

**Yogur desnatado limón** / Yoghurt 2

/

**24** 312 Kcal 6,89 Gr 0,17 AGS 29,74Prot 31,27HC  
**Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13

**Bacalao al horno patata panadera** / Baked Cod 4-10T-13T

/

**Yogur desnatado fresa** / Yoghurt 2

/

**31** 451 Kcal 16,03 Gr 0,18 AGS 19,94Prot 55,17HC  
**Macarrones al ajillo** / Cooiced macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

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

/

**Yogur desnatado limón** / Yoghurt 2

/

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.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones.

Todos los menús se complementan con la opción de pan.

Puede ver el menú en: [www.alcoin.es/tresolivos](http://www.alcoin.es/tresolivos)

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 911 250 100

**ALÉRGENOS**

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

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



## STOP BULLYING

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



### ¿Has probado la miel?

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

#### RECOMENDACIONES

##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoi