

### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

**6** **721 Kcal 31,11 Gr 3,26 AGS 31,74 Prot 68,39 HC**  
**Lentejas estofadas con chorizo** / Lentils stew with sausage **1T-13**

**Tortilla francesa con queso con berenjena rebozada** / Omelette with cheese and breaded eggplant **1-2-3-4T-5T-6T**

**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 cuadro** / 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**

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

**Pera** /

**8** **521 Kcal 29,57 Gr 6,22 AGS 22,21Prot 39,81 HC**  
**Crema de verduras** / Vegetable cream **13**

**Magro de cerdo en salsa con patata cuadro** / Lean pork in sauce **13**

/

**Mandarina** /

**15** **571 Kcal 19,12 Gr 2,34 AGS 29,85Prot 69,16 HC**  
**22** **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

**22** **571 Kcal 19,12 Gr 2,34 AGS 29,85Prot 69,16 HC**  
**29** **598 Kcal 22,41 Gr 1,50 AGS 32,70Prot 58,47 HC**

**Patatas guisadas con picadillo** / Potatoes with chorizo **13**

/

**Melón** / Melon

**29** **598 Kcal 22,41 Gr 1,50 AGS 32,70Prot 58,47 HC**  
**Patatas guisadas con picadillo** / Potatoes with chorizo **13**

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

**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**

**Melón** / Melon

**9** **435 Kcal 10,63Gr 1,98 AGS 33,59 Prot 50,15 HC**  
**Judías verdes rehogadas con bacón** / Sauteed greenbeans with bacon **13**

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

/

**Plátano** / Banana

**16** **636 Kcal 18,95Gr 2,08 AGS 37,41 Prot 81,88 HC**  
**Espirales carbonara** / Carbonara Pasta **1-2-3T-7T-8-11T**

**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** **932 Kcal 41,86Gr 4,05 AGS 50,04 Prot 87,47 HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup **1-3T-8T-11T**

**Cocido completo** / Madrid stew **13**

/

**Plátano** / Banana

**10** **558 Kcal 17,18 Gr 1,62 AGS 30,19Prot 64,51HC**  
**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** / Yoghurt **2**

**17** **560 Kcal 18,88 Gr 1,54 AGS 18,40Prot 83,06HC**  
**Paella de Pescado** / Fish Paella **5-6-13**

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

/

**Yogur** / Yoghurt **2**

**24** **580 Kcal 29,34 Gr 1,44 AGS 17,18Prot 60,54HC**  
**Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**

**Bacalao rebozado con patata cuadro** / Battered Cod with potatoes **1-2T-4-5T-6T-8T-11T-13**

/

**Yogur** / Yoghurt **2**

**31** **535 Kcal 21,47 Gr 1,62 AGS 19,22Prot 65,75HC**  
**Macarrones gratinados con queso** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **1-2-3T-8T-11T**

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

/

**Yogur** / 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

**alcoin**

Atención nutricional 911 250 100

**ALÉRGENOS**

1. Gluten	4. Pescado	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	5. Crustáceo	8. Soja	12. Sésamo
3. Huevo	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



Lácteos



Hidratos



Fruta

##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

# MAY

**2**   
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



alco<sup>in</sup>