

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

**6** 607 Kcal 24,23 Gr 2,30 AGS 26,74 Prot 67,82 HC  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 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** 600 Kcal 21,62 Gr 0,10 AGS 15,03 Prot 82,88 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables

**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** 358 Kcal 17,84 Gr 0,00 AGS 11,91Prot 35,37 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Tortilla francesa con calabacín y patata cuadro** / Omelette with succini and potatoes 3-13 /

**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 /

**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 6,18Gr0,32 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 14,62Gr1,22 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 22,07Gr2,99 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 12,84Gr0,51 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** 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



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


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



alcoi