

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 852 Kcal 30,84 Gr 4,56 AGS 63,36 Prot 69,72 HC
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with sausage **1T-13**

Pollo asado con berenjena rebozada / Roasted chicken with breaded eggplant **1-2T-4T-5T-6T-10T**

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

27 545 Kcal 17,67 Gr 2,86 AGS 23,34 Prot 73,03 HC
Arroz con tomate y verduras / Rice with tomato and vegetables

Caballa al horno con verduritas / Baked mackerel with sauteed vegetables **4**

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 /

21 578 Kcal 18,07 Gr 1,91 AGS 28,20 Prot 70,15 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables

Filete de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

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 22,21 Prot 39,81 HC
Crema de verduras / Vegetable cream **13**

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

Mandarina /

15 521 Kcal 29,57 Gr 6,22 AGS 22,21 Prot 39,81 HC
Crema de verduras / Vegetable cream **13**

22 579 Kcal 19,42 Gr 2,82 AGS 26,37 Prot 74,02 HC
Macarrones con tomate s/gluten / Cooked macaroni gluten free with tomato sauce **8T**

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

Melón / Melon

29 598 Kcal 22,41 Gr 1,50 AGS 32,70 Prot 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 10,63 Gr 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

16 609 Kcal 14,52 Gr 2,42 AGS 36,46 Prot 87,06 HC
Macarrones carbonara Sin Gluten / Macaroni carbonara Gluten free **2-7T-8**

Merluza al horno con guisantes rehogados / Grilled Haddock **4-10T**

Plátano / Banana

23 730 Kcal 22,07 Gr 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

30 936 Kcal 42,13 Gr 4,08 AGS 49,06 Prot 89,07 HC
Sopa de cocido s/gluten ni huevo / Stew soup gluten free **8T**

Cocido completo / Madrid stew **13**

Plátano / Banana

10 563 Kcal 17,47 Gr 2,10 AGS 26,63 Prot 68,84 HC
Macarrones con tomate y verduras s/ gluten / Macaroni with vegetables **8T-10T**

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**

17 547 Kcal 13,46 Gr 1,54 AGS 25,24 Prot 82,69 HC
Paella de Pescado / Fish Paella **5-6-13**

Cinta de sajonia con champiñon salteado / Saxon loin ribbon

Yogur / Yoghurt **2**

24 580 Kcal 29,34 Gr 1,44 AGS 17,18 Prot 60,54 HC
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**

31 569 Kcal 18,81 Gr 4,65 AGS 25,75 Prot 69,30 HC
Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **2-8T**

Cinta de lomo fresca con calabacín salteado / Loin ribbon with sauteed succini

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

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

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 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



alcoi