

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

**6** 593 Kcal 21,33 Gr 1,10 AGS 28,96 Prot 61,16 HC  
**Lentejas estofadas con chorizo** /  
Lentils stew with sausage **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 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**

**Jamonicitos 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** 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

/

**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**

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

/

**Melón** / Melon

/

**29** 598 Kcal 22,41 Gr 1,50 AGS 32,70Prot 58,47 HC  
**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**

**Melón** / Melon

/

**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** 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** 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** 521 Kcal 16,82 Gr 0,18 AGS 31,39Prot 52,87HC  
**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 de soja** / Yoghurt **1T-8-9T**

/

**17** 523 Kcal 18,52 Gr 0,10 AGS 19,60Prot 71,42HC  
**Paella de Pescado** / Fish Paella **5-6-13**

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

/

**Yogur de soja** / Yoghurt **1T-8-9T**

/

**24** 313 Kcal 9,17 Gr 0,17 AGS 29,08Prot 24,85HC  
**Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**

**Bacalao al horno con patata cuadro** / Baked Cod with potatoes **4-13**

/

**Yogur de soja** / Yoghurt **1T-8-9T**

/

**31** 473 Kcal 19,21 Gr 0,18 AGS 20,78Prot 52,21HC  
**Macarrones con tomate** / Cooiced macaroni with tomato sauce **1-3T-8T-11T**

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

/

**Yogur de soja** / Yoghurt **1T-8-9T**

/

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	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	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 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