

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

**6** 642 Kcal 25,63 Gr 2,60 AGS 31,56 Prot 61,21 HC  
**Lentejas estofadas con chorizo** / Lentils stew with sausage **1T-13**

**Tortilla francesa con queso con berenjena salteada** / Omelette with cheese and sauteed eggplant **2-3**

**Manzana** / Apple

**13** 370 Kcal 12,00 Gr 1,80 AGS 25,12 Prot 38,41 HC  
**7** **Crema de calabacín** / Zucchini cream **13**

**Filete de ternera a la plancha con patata cuadro** / Grilled beef fillet **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** 506 Kcal 11,26 Gr 1,80 AGS 28,92 Prot 72,55 HC  
**Arroz con tomate y verduras** / Rice with tomato and vegetables

**Filete de ternera asada con verduras** / Grilled beef fillet with sauteed vegetables

**Manzana** / Apple

**7** 615 Kcal 22,23 Gr 2,92 AGS 29,49 Prot 65,64 HC  
**Paella de Pollo** / Paella with vegetables and chicken

**Cinta de lomo fresca** / Loin ribbon

**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 22,21 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** 494 Kcal 9,01 Gr 0,50 AGS 33,18 Prot 69,05 HC  
**Coditos con tomate** / Codito pasta in tomato sauce with bacon **1-3T-8T-11T**

**Filete de pavo a la plancha con zanahoria salteada** / Grilled turkey fillet

**Melón** / Melon

**29** 639 Kcal 22,35 Gr 1,50 AGS 40,00 Prot 61,74 HC  
**Patatas guisadas con picadillo** / Potatoes with chorizo **13**

**Filete de pavo al limón** / Turkey chop in garlic

**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** 594 Kcal 13,91 Gr 1,86 AGS 39,51 Prot 79,95 HC  
**Espirales carbonara** / Carbonara Pasta **1-2-3T-7T-8-11T**

**Filete de pavo con ajito y perejil con guisantes rehogados** / Grilled turkey fillet with garlic and parsley **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** 932 Kcal 41,86 Gr 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** 735 Kcal 25,01 Gr 4,42 AGS 54,00 Prot 66,98 HC  
**Macarrones con tomate y verduras** / Macaroni with vegetables **1-3T-8T-10T-11T**

**Pollo asado** / Roast chicken **10T**

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**

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

**17** 490 Kcal 16,65 Gr 1,73 AGS 17,37 Prot 69,76 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella

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

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

**24** 386 Kcal 11,67 Gr 2,77 AGS 30,94 Prot 37,54 HC  
**Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic **13**

**Cinta de lomo adobada con patata cuadro** / Marinated loin **13**

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

**31** 535 Kcal 21,47 Gr 1,62 AGS 19,22 Prot 65,75 HC  
**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
2. Leche
3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco
7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio
11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
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