

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 /

28 497 Kcal 16,04 Gr 2,17 AGS 37,95 Prot 50,24 HC
7 **Crema de zanahoria** / Carrot cream **13**

Jamoncitos de pollo asado con patata panadera s/pimienta / Roasted chicken with potatoes w/o pepper **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

Coditos con tomate / Codito pasta in tomato sauce with bacon **1-3T-8T-11T**

Melón / Melon

22 571 Kcal 19,12 Gr 2,34 AGS 29,85Prot 69,16 HC
Salmón en salsa con zanahoria salteada / Dab Flounder in sauce with sauteed carrot **4**

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

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

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

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 s/pimienta / Roasted chicken w/o pepper **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 64,51 HC
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

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoi