

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey **13**

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat **1-8-13**
Patata asada / Baked potatoes **10T-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

13 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
/ Lentils stew with ham **1T**

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC
Arroz milanese / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

27 693 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,75 Prot 64,57 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC
Paella mixta / Mixed Paella **5-6-13**

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley **4-10T**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC
Espaguetis int. con tomate y pavo
/ Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

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

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

21 647 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,41 Prot 49,54 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo
/ Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

28 416 Kcal 11,48 Gr 0,01 AGS 24,38 Prot 47,54 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

8 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48 Prot 61,10 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce **10T**

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

15 674 Kcal 25,40 Gr 1,91 AGS 19,71 Prot 84,44 HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat **13**

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad **8-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

22 532 Kcal 18,89 Gr 6,03 AGS 29,54 Prot 62,51 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

29 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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

9 555 Kcal 21,35 Gr 0,72 AGS 29,02 Prot 58,95 HC
Alubias blancas con verduras y calamar / Pinto beans stewed with
vegetables and squid **6-13**

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham **3**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free **2-13**

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 743 Kcal 94,58 Gr 2,87 AGS 23,67 Prot 89,75 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach **3-13**

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette **1-11T**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

30 567 Kcal 18,96 Gr 2,87 AGS 26,24 Prot 70,07 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic **1-3T-8T-11T**

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce **4-10T**

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) / Vegetable
ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

10 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07 Prot 76,49 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake **1-4-8T-11T**

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

17 775 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,04 Prot 76,23 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

24 594 Kcal 16,55 Gr 3,90 AGS 35,80 Prot 80,76 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65 Prot 53,97 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamonicitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs **10T**

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey **13**

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat **1-8-13**

Patata asada / Baked potatoes **10T-13**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

13 571 Kcal 15,31 Gr 0,45 AGS 41,90 Prot 62,97 HC

Lentejas eco estofadas con jamón
/ Lentils stew with ham **1T**

Filete de pavo con ajo y perejil /
Grilled turkey fillet with garlic and parsley **10T**

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC

Arroz milanese / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

27 701 Kcal 27,34 Gr 3,56 AGS 36,27 Prot 67,58 HC

Lentejas eco con chorizo / ECO
Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Tomate aliñado con aceitunas /
Tomato in garlic with olives

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 563 Kcal 28,33 Gr 0,32 AGS 27,38 Prot 87,49 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella
10T

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley **4-10T**

Zanahoria con maíz aliñada / Carrot
in garlic **10T**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

14 578 Kcal 21,16 Gr 0,98 AGS 22,09 Prot 75,07 HC

Espaguetis int. con tomate y pavo / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

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

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

21 623 Kcal 26,62 Gr 1,39 AGS 30,85 Prot 52,71 HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Calabacín y zanahoria / Sauteed
zucchini and carrot

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

28 373 Kcal 9,04 Gr 0,01 AGS 24,13 Prot 48,88 HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce **4**

Remolacha y zanahoria / Beet and
carrot salad **13**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

8 674 Kcal 32,97 Gr 0,59 AGS 35,48 Prot 61,10 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce **10T**

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

15 668 Kcal 25,24 Gr 1,95 AGS 19,98 Prot 89,32 HC

Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat **13**

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Tomate aliñado con maíz / Tomato in
garlic with sweet corn

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

22 532 Kcal 18,89 Gr 6,03 AGS 29,54 Prot 62,51 HC

Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

29 754 Kcal 29,82 Gr 3,17 AGS 40,79 Prot 79,17 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

9 536 Kcal 21,05 Gr 0,72 AGS 29,26 Prot 60,71 HC
Alubias blancas con verduras y calamar / Pinto beans stewed with
vegetables and squid **6-13**
Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham **3**
Tomate aliñado / Seasoned tomato

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

16 453 Kcal 13,90 Gr 0,00 AGS 21,71 Prot 58,26 HC

Crema de verduras / Vegetable cream
13

Cinta de sajonia / Saxon Ioin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta pelada y pan s/gluten / Fruit
and bread gluten free

23 728 Kcal 94,29 Gr 0,59 AGS 23,89 Prot 92,63 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach **3-13**

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette **1-11T**

Tomate aliñado / Seasoned tomato

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

30 578 Kcal 12,23 Gr 0,87 AGS 40,33 Prot 73,25 HC

Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic **1-3T-8T-11T**

Filete de pavo al limón / Turkey fillet in
lemon sauce

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) / Vegetable
ratatouille

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

10 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07 Prot 76,49 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake **1-4-8T-11T**

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

17 782 Kcal 32,35 Gr 4,61 AGS 43,88 Prot 78,07 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Patata y zanahoria / Potato and carrot
10T-13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

24 594 Kcal 16,55 Gr 3,90 AGS 35,80 Prot 80,76 HC

Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65 Prot 53,97 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamonicitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs **10T**

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Frutas	 Lácteos
	 Frutas

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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 481 Kcal 18,12 Gr 0,39 AGS 17,51 Prot 63,30 HC 13
Menestra de verduras / Vegetable stew

Tortilla francesa con champiñones / French omelette with mushroom 3

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
743 Kcal 27,85 Gr 3,28 AGS 44,33 Prot 76,44 HC

13 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
725 Kcal 20,57 Gr 1,92 AGS 24,99 Prot 111,89 HC

20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
632 Kcal 23,77 Gr 1,98 AGS 30,72 Prot 71,41 HC

27 **Lentejas eco con verduras** / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 624 Kcal 28,75 Gr 0,28 AGS 28,22 Prot 94,84 HC 10T
Paella de Verduras / Vegetable Paella

Gallineta al ajillo / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

14 651 Kcal 23,10 Gr 0,56 AGS 21,02 Prot 85,07 HC
Espaguetis int. con tomate / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21 601 Kcal 21,60 Gr 0,69 AGS 27,17 Prot 64,65 HC
Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

28 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Abadejo en salsa de tomate / Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

8 649 Kcal 19,21 Gr 3,58 AGS 27,67 Prot 89,65 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Ensalada de garbanzos / Chickpeas salad 13

Patatas gratinadas / Gratin potatoes 2-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15 595 Kcal 22,00 Gr 0,50 AGS 14,31 Prot 77,77 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Bacalao rebozado / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22 546 Kcal 5,21 Gr 0,64 AGS 23,96 Prot 99,49 HC
Sopa de verduras / Vegetables soup 10

Ensalada de lentejas a la vinagreta / Lentils salad in vinaigrette 1T-13

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 547 Kcal 7,85 Gr 0,11 AGS 20,43 Prot 96,06 HC
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9 598 Kcal 21,06 Gr 0,52 AGS 29,00 Prot 70,37 HC
Alubias blancas con verduras y calamar / Pinto beans stewed with vegetables and squid 6-13
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

16 542 Kcal 28,67 Gr 1,19 AGS 15,89 Prot 56,70 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin broccoli gluten free 2-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Tomate aliñado / Seasoned tomato

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

23 794 Kcal 32,64 Gr 4,54 AGS 22,38 Prot 95,42 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

Croquetas de bacalao artesanas / Cod croquettes 1-2-3T-4-5T-6T-8T-10T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T
Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) / Vegetable ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

10 655 Kcal 23,83 Gr 3,87 AGS 30,95 Prot 78,29 HC
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

17 558 Kcal 10,34 Gr 1,55 AGS 23,32 Prot 91,09 HC
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

31 534 Kcal 25,46 Gr 1,99 AGS 20,82 Prot 58,21 HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13
Tortilla francesa con champiñones / French omelette with mushroom 3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoïn

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoïn.es/chavesnogales

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Fruta	 Lácteos
	 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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey **13**

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat **1-8-13**
Patata asada / Baked potatoes **10T-13**

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
743 Kcal 27,85 Gr 3,28 AGS 44,33 Prot 76,44 HC

13 **Lentejas eco con verduras** / ECO
Lentils stew with vegetables **1T-13**

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
725 Kcal 20,57 Gr 1,92 AGS 24,99 Prot 111,89 HC

20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
632 Kcal 23,77 Gr 1,98 AGS 30,72 Prot 71,41 HC

27 **Lentejas eco con verduras** / ECO
Lentils stew with vegetables **1T-13**

Tortilla francesa con queso / French
omelette with cheese **2-3**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
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.

7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC
Paella mixta / Mixed Paella **5-6-13**

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley **4-10T**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC

14 **Espaguetis int. con tomate y
pavo** / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

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

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
601 Kcal 21,60 Gr 0,69 AGS 27,17 Prot 64,65 HC

21 **Alubias pintas guisadas con
verduras** / Pinto beans stewed with
vegetables **13**

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

28 **Patatas guisadas con verduras** /
Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T

8 649 Kcal 19,21 Gr 3,58 AGS 27,67 Prot 89,65 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Ensalada de garbanzos / Chickpeas
salad **13**

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

15 595 Kcal 22,00 Gr 0,50 AGS 14,31 Prot 77,77 HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad **8-13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

22 603 Kcal 8,53 Gr 0,19 AGS 28,79 Prot 101,54 HC

Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

**Ensalada de lentejas a la
vinagreta** / Lentils salad in vinaigrette
1T-13

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

29 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC

Sopa de ave con fideos / Chicken
soup **1-3T-8T-11T**

Compl. eco de cocido sin cerdo /
Madrid stew without pork

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

9 598 Kcal 21,06 Gr 0,52 AGS 29,00 Prot 70,37 HC
**Alubias blancas con verduras y
calamar** / Pinto beans stewed with
vegetables and squid **6-13**

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

16 542 Kcal 28,67 Gr 1,19 AGS 15,89 Prot 56,70 HC

Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free **2-13**

Tortilla de patata / Spanish omelette
3-13

Tomate aliñado / Seasoned tomato

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC

**Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette **1-11T**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC

Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic **1-3T-8T-11T**

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce **4-10T**

**Pisto de verduras (calabacin,
pimiento y tomate)** / Vegetable
ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

10 655 Kcal 23,83 Gr 3,87 AGS 30,95 Prot 78,29 HC
Coditos con tomate / Codito pasta with
tomato sauce **1-3T-8T-11T**

Merluza orly / Orly Hake **1-4-8T-11T**

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T
578 Kcal 15,41 Gr 1,95 AGS 36,86 Prot 83,72 HC

17 **Sopa de ave con fideos** / Chicken
soup **1-3T-8T-11T**

Compl. eco de cocido sin cerdo /
Madrid stew without pork

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC

Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs **10T**

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE)
Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Frutas	 Lácteos
	 Frutas

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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey **13**

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat **1-8-13**
Patata asada / Baked potatoes **10T-13**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

13 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
/ Lentils stew with ham **1T**

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC
Arroz milanese / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

27 693 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,75 Prot 64,57 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
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.

7 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC
Paella mixta / Mixed Paella **5-6-13**

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley **4-10T**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC
**Espaguetis int. con tomate y
pavo** / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

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

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

21 647 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,41 Prot 49,54 HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

28 416 Kcal 11,48 Gr 0,01 AGS 24,38 Prot 47,54 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

8 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48 Prot 61,10 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce **10T**

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

15 674 Kcal 25,40 Gr 1,91 AGS 19,71 Prot 84,44 HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat **13**

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad **8-13**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

22 532 Kcal 18,89 Gr 6,03 AGS 29,54 Prot 62,51 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

29 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

9 555 Kcal 21,35 Gr 0,72 AGS 29,02 Prot 58,95 HC
**Alubias blancas con verduras y
calamar** / Pinto beans stewed with
vegetables and squid **6-13**

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham **3**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free **2-13**

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta pelada y pan s/gluten / Fruit
and bread gluten free

23 743 Kcal 94,58 Gr 0,59 AGS 23,67 Prot 89,75 HC
**Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach **3-13**

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette **1-11T**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

30 567 Kcal 18,96 Gr 2,87 AGS 26,24 Prot 70,07 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic **1-3T-8T-11T**

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce **4-10T**

**Pisto de verduras (calabacín,
pimiento y tomate)** / Vegetable
ratatouille

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread **1**

10 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07 Prot 76,49 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake **1-4-8T-11T**

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

17 775 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,04 Prot 76,23 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

24 594 Kcal 16,55 Gr 3,90 AGS 35,80 Prot 80,76 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan. / Ice cream and bread **1-2**

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65 Prot 53,97 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamonicitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs **10T**

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

Yogur y pan. / Yoghurt and bread **1-2**

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE)
Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Frutas	 Lácteos
	 Frutas

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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC
Menestra de verduras con pavo /
 Vegetable stew with turkey 13

Burguermeat a la plancha / Grilled
 burger meat 1-8-13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
 / Lentils stew with ham 1T

Salmon al papillote / Baked salmon
 4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2

Albóndigas de pescado en salsa /
 Fish balls with vegetables in tomato sauce
 1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 693 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,75 Prot 64,57 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
 Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
 Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
 Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
 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.

MARTES / TUESDAY

7 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
 garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 634 Kcal 23,97 Gr 1,63 AGS 18,73 Prot 82,28 HC
**Espaguetis con tomate y pavo
 Sin Gluten** / Macaroni with turkey and
 tomato sauce Gluten free 8T

Tortilla francesa con calabacín /
 French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 647 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,41 Prot 49,54 HC
**Alubias pintas estofadas con
 chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

28 416 Kcal 11,48 Gr 0,01 AGS 24,38 Prot 47,54 HC
Patatas guisadas con verduras /
 Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate /
 Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

C.E.I.P. Chaves Nogales
Sin Frutos Secos, Mostaza

MÍERCOLES / WEDNESDAY

8 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48 Prot 61,10 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
 sauce 10T
Patatas gratinadas / Gratin potatoes
 2-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 629 Kcal 23,73 Gr 1,58 AGS 30,94 Prot 65,24 HC
Patatas guisadas con carne /
 Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten
 ni Huevo** / Battered Hake 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 480 Kcal 15,66 Gr 6,04 AGS 24,10 Prot 64,51 HC
Sopa de ave S/ Gluten ni Huevo /
 Stew soup Gluten free 8T
Magro de cerdo a la jardinera /
 Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

29 731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 HC
Sopa de cocido S/ Gluten / Stew soup
 Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
 Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

9 555 Kcal 21,35 Gr 0,72 AGS 29,02 Prot 58,95 HC
**Alubias blancas con verduras y
 calamar** / Pinto beans stewed with
 vegetables and squid 6-13
Tortilla francesa con york / French
 omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC
Brócoli gratinado s/ gluten / Gratin
 broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
 10T-13

Fruta y pan s/ gluten / Fruit and bread
 gluten free

23 762 Kcal 40,85 Gr 0,14 AGS 28,93 Prot 62,69 HC
**Potaje eco de garbanzos con
 espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce
 13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 579 Kcal 18,96 Gr 3,53 AGS 22,76 Prot 77,93 HC
**Macarrones al ajillo Sin Gluten y
 Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg
 free 8T

Caballa en salsa / Mackerel with
 vegetables in sauce 4-10T

**Pisto de verduras (calabacín,
 pimiento y tomate)** / Vegetable
 ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

10 640 Kcal 20,56 Gr 5,31 AGS 29,88 Prot 74,39 HC
**Macarrones con tomate y chorizo
 Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and
 tomato sauce Gluten free 8T
Merluza al horno / Baked hake 4-10T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

17 760 Kcal 31,01 Gr 4,68 AGS 41,55 Prot 77,83 HC
Sopa de cocido S/ Gluten / Stew soup
 Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
 Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
 Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 578 Kcal 15,01 Gr 4,33 AGS 30,12 Prot 85,81 HC

Fideua de Verduras Sin gluten /
 Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T
**Fogonero en salsa verde sin
 Gluten ni Huevo** / Pollock in green sauce
 Gluten and egg free 4

Guisantes rehogados / Sauteed
 greenpeas

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65 Prot 53,97 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
 13

Jamonicitos de pollo asado /
 Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
 R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
 por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 250 100
 www.alcoín.es/chavesnogales

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. Altramucos

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Frutas	 Lácteos
	 Frutas

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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 532 Kcal 18,54 Gr 3,54 AGS 28,04 Prot 59,43 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Hamburguesa de ternera casera /
Grilled burger meat 10T
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free
13 493 Kcal 25,87 Gr 3,55 AGS 28,52 Prot 34,36 HC

Arroz con jamón cocido / Rice with
ham

Salmon al papillote / Baked salmon
4-10T

7 Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

20 580 Kcal 13,46 Gr 0,98 AGS 28,13 Prot 88,61 HC

Arroz milanesa / Milanese Rice 2

Merluza en salsa / Hake with vegetables
in sauce 4-10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

27 643 Kcal 21,65 Gr 2,06 AGS 26,06 Prot 82,59 HC

Arroz con pollo / Rice with chicken

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 634 Kcal 31,74 Gr 0,12 AGS 31,31 Prot 87,08 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

14 637 Kcal 24,89 Gr 1,63 AGS 17,63 Prot 82,08 HC

Espaguetis con tomate y pavo
Sin Gluten / Spaguetti with turkey and
tomato sauce Gluten free 8T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

21 650 Kcal 29,16 Gr 1,65 AGS 29,31 Prot 49,34 HC

Alubias pintas estofadas con
chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

28 419 Kcal 12,40 Gr 0,01 AGS 23,28 Prot 47,34 HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

8 677 Kcal 33,89 Gr 9,59 AGS 34,38 Prot 60,90 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

15 632 Kcal 24,65 Gr 1,58 AGS 29,84 Prot 65,04 HC

Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao a la andaluza sin Gluten
ni Huevo / Battered Hake 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

22 483 Kcal 16,58 Gr 6,04 AGS 23,00 Prot 64,31 HC

Sopa de ave S/Gluten ni Huevo /
Stew soup Gluten free 8T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

29 734 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,37 Prot 78,73 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

9 558 Kcal 22,27 Gr 0,72 AGS 27,92 Prot 58,75 HC
Alubias blancas con verduras y
calamar / Pinto beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 765 Kcal 41,77 Gr 0,14 AGS 27,83 Prot 62,49 HC

Potaje eco de garbanzos con
espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce
13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

30 582 Kcal 19,88 Gr 3,53 AGS 21,66 Prot 77,73 HC

Macarrones al ajillo Sin Gluten y
Huevo / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce 4-10T

Pisto de verduras (calabacín,
pimiento y tomate) / Vegetable
ratatouille

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

10 749 Kcal 29,72 Gr 5,32 AGS 29,46 Prot 81,45 HC
Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T

Merluza orly sin gluten / Orly hake
Gluten free 4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan s/gluten / Ice cream and
bread Gluten free 2

17 763 Kcal 31,93 Gr 4,68 AGS 40,45 Prot 77,63 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan s/gluten / Yoghurt and
bread gluten free 2

24 581 Kcal 15,93 Gr 4,33 AGS 29,02 Prot 85,61 HC

Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

Fogonero en salsa verde sin
Gluten ni Huevo / Pollock in green sauce
Gluten and egg free 4

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan s/gluten / Ice cream and
bread Gluten free 2

31 601 Kcal 24,42 Gr 3,65 AGS 39,55 Prot 53,77 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamonicitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan s/gluten / Yoghurt and
bread gluten free 2

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4. Someteros 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

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.



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 555 Kcal/ 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat 1-8-13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
731 Kcal/ 29,14 Gr 3,28 AGS 44,38 Prot 69,23 HC

13 **Lentejas eco estofadas con jamón**
/ Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
705 Kcal/ 21,76 Gr 1,89 AGS 29,82 Prot 98,31 HC

20 **Arroz milanesa** / Milanese Rice 2

Merluza en salsa / Hake with vegetables
in sauce 4-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
749 Kcal/ 25,31 Gr 3,04 AGS 36,02 Prot 70,65 HC

27 **Lentejas eco con chorizo** / ECO
Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
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.

7 687 Kcal/ 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
707 Kcal/ 19,08 Gr 3,13 AGS 33,38 Prot 93,45 HC

14 **Espaguetis con tomate y pavo**
Sin Gluten / Macaroni with turkey and
tomato sauce Gluten free 8T

Filete de ternera a la plancha /
Grilled beef fillet

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
711 Kcal/ 21,57 Gr 1,62 AGS 45,18 Prot 61,11 HC

21 **Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
471 Kcal/ 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

28 **Patatas guisadas con verduras** /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T

8 729 Kcal/ 33,18 Gr 9,59 AGS 36,61 Prot 73,38 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15 685 Kcal/ 23,94 Gr 1,58 AGS 32,07 Prot 77,51 HC

Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

**Bacalao a la andaluza sin Gluten
ni Huevo** / Battered Hake 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22 536 Kcal/ 15,87 Gr 6,04 AGS 25,23 Prot 76,79 HC

Sopa de ave S/Gluten ni Huevo /
Stew soup Gluten free 8T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 787 Kcal/ 28,70 Gr 3,24 AGS 39,60 Prot 91,21 HC

Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9 618 Kcal/ 16,39 Gr 1,43 AGS 38,73 Prot 71,26 HC
**Alubias blancas con verduras y
calamar** / Pinto beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Filete de pollo al limón / Chicken in
lemon sauce

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

16 504 Kcal/ 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 771 Kcal/ 92,69 Gr 0,45 AGS 22,30 Prot 101,92 HC

**Potaje eco de garbanzos con
espinaca sin huevo** / Chickpea stew
with spinach and cod 13

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette 1-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

30 635 Kcal/ 19,17 Gr 3,53 AGS 23,89 Prot 90,21 HC

**Macarrones al ajillo Sin Gluten y
Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce 4-10T

**Pisto de verduras (calabacín,
pimiento y tomate)** / Vegetable
ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

10 753 Kcal/ 28,73 Gr 5,31 AGS 30,67 Prot 83,55 HC

Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T

Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T
798 Kcal/ 31,19 Gr 4,68 AGS 42,49 Prot 86,23 HC

17 **Sopa de cocido S/Gluten** / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

24 587 Kcal/ 15,09 Gr 4,33 AGS 30,20 Prot 88,01 HC

Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

**Fogonero en salsa verde sin
Gluten ni Huevo** / Pollock in green sauce
Gluten and egg free 4

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T

31 636 Kcal/ 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE)
Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Frutas	 Lácteos
	 Frutas

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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat 1-8-13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
731 Kcal 29,14 Gr 3,28 AGS 44,38 Prot 69,23 HC

13 **Lentejas eco estofadas con jamón**
/ Lentils stew with ham 1T

Salmon al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
542 Kcal 8,53 Gr 0,41 AGS 26,49 Prot 91,70 HC

20 **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce

Merluza en salsa / Hake with vegetables
in sauce 4-10T
Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
719 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,02 Prot 70,65 HC

27 **Lentejas eco con chorizo** / ECO
Lentils stew with chorizo 1T-13
Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
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.

7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC

14 **Espaguetis int. con tomate y pavo**
/ Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 HC

21 **Alubias pintas estofadas con chorizo**
/ Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

28 **Patatas guisadas con verduras** /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T

8 682 Kcal 28,88 Gr 6,36 AGS 31,89 Prot 75,79 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15 685 Kcal 23,94 Gr 1,58 AGS 32,07 Prot 77,51 HC

Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo /
Battered Hake 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22 587 Kcal 19,10 Gr 6,03 AGS 30,67 Prot 74,79 HC

Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9 611 Kcal 21,56 Gr 0,72 AGS 30,15 Prot 71,22 HC
Alubias blancas con verduras y calamar /
Pinto beans stewed with vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

16 406 Kcal 12,15 Gr 0,14 AGS 21,10 Prot 50,09 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca /
Chickpea stew with spinach 3-13

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette 1-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC

Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce 4-10T

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) /
Vegetable ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

10 772 Kcal 24,84 Gr 1,54 AGS 33,89 Prot 93,81 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Gelatina y pan / Jelly and bread
1-8T-9T-12T

17 747 Kcal 32,03 Gr 3,53 AGS 45,32 Prot 66,79 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and
bread 1-8-9T-12T

24 630 Kcal 13,04 Gr 0,61 AGS 35,61 Prot 98,08 HC

Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Gelatina y pan / Jelly and bread
1-8T-9T-12T

31 570 Kcal 23,22 Gr 2,57 AGS 41,93 Prot 44,53 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and
bread 1-8-9T-12T

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Frutas	 Lácteos
	 Frutas

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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC

Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat 1-8-13

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta pelada y pan integral / Fruit
and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

731 Kcal 29,14 Gr 3,28 AGS 44,38 Prot 69,23 HC

13 **Lentejas eco estofadas con jamón**
/ Lentils stew with ham 1T

Salmon al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta pelada y pan integral / Fruit
and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

786 Kcal 24,68 Gr 2,49 AGS 28,00 Prot 115,07 HC

20 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta pelada y pan integral / Fruit
and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

719 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,02 Prot 70,65 HC

27 **Lentejas eco con chorizo** / ECO
Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta pelada y pan integral / Fruit
and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 625 Kcal 30,78 Gr 0,12 AGS 32,04 Prot 85,98 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley 4-10T

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

14 616 Kcal 23,75 Gr 1,06 AGS 21,72 Prot 73,30 HC

14 **Espaguetis int. con tomate y
pavo** / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

21 640 Kcal 28,20 Gr 1,65 AGS 30,03 Prot 48,24 HC

**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

28 409 Kcal 11,44 Gr 0,01 AGS 24,00 Prot 46,24 HC

Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

8 667 Kcal 32,93 Gr 9,59 AGS 35,10 Prot 59,80 HC

Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

15 667 Kcal 25,36 Gr 1,91 AGS 19,33 Prot 83,14 HC

15 **Patatas guisadas con carne** /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

22 525 Kcal 18,86 Gr 6,03 AGS 29,16 Prot 61,21 HC

22 **Sopa de Pollo** / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel
13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

29 740 Kcal 29,75 Gr 3,17 AGS 40,58 Prot 76,03 HC

29 **Sopa de cocido** / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

9 548 Kcal 21,31 Gr 0,72 AGS 28,64 Prot 57,65 HC

**Alubias blancas con verduras y
calamar** / Pinto beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

16 **Brócoli gratinado s/gluten** / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta pelada y pan s/gluten / Fruit
and bread gluten free

736 Kcal 94,54 Gr 0,59 AGS 23,29 Prot 88,45 HC

23 **Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette 1-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

30 561 Kcal 18,92 Gr 2,87 AGS 25,87 Prot 68,77 HC

30 **Macarrones int. al ajillo** / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce 4-10T

**Pisto de verduras (calabacín,
pimiento y tomate)** / Vegetable
ratatouille

Fruta pelada y pan / 1-8T-9T-12T

10 745 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,15 Prot 78,69 HC

Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T

813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98 Prot 84,63 HC

17 **Sopa de cocido** / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC

24 **Fideua de Verduras** / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T

636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

31 **Crema de espinacas** / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4. Someteremos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Huevo
 Fruta	 Lacteos
	 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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 555 Kcal 13,61 Gr 0,59 AGS 23,02 Prot 81,08 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat 1-8-13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
731 Kcal 29,14 Gr 3,28 AGS 44,38 Prot 69,23 HC

13 **Lentejas eco estofadas con jamón**
/ Lentils stew with ham 1T

Salmon al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
786 Kcal 24,68 Gr 2,49 AGS 28,00 Prot 115,07 HC

20 **Arroz milanese** / Milanese Rice 2

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
719 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,02 Prot 70,65 HC

27 **Lentejas eco con chorizo** / ECO
Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC

14 **Espaguetis int. con tomate y pavo**
/ Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 HC

21 **Alubias pintas estofadas con chorizo**
/ Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

28 **Patatas guisadas con verduras** /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T

8 729 Kcal 33,18 Gr 9,59 AGS 36,61 Prot 73,38 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15 729 Kcal 25,61 Gr 1,91 AGS 20,84 Prot 96,71 HC

Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22 587 Kcal 19,10 Gr 6,03 AGS 30,67 Prot 74,79 HC

Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC

Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9 611 Kcal 21,56 Gr 0,72 AGS 30,15 Prot 71,22 HC
Alubias blancas con verduras y calamar
/ Pinto beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC

Potaje eco de garbanzos con espinaca
/ Chickpea stew with spinach 3-13

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette 1-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

30 623 Kcal 19,17 Gr 2,87 AGS 27,37 Prot 82,35 HC

Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce 4-10T

Pisto de verduras (calabacin, pimiento y tomate) / Vegetable
ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

10 745 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,15 Prot 78,69 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T
813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98 Prot 84,63 HC

17 **Sopa de cocido** / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

24 603 Kcal 16,63 Gr 3,90 AGS 35,88 Prot 82,96 HC

Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce 1-3-4-8T-11T

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread
1-2-8T-9T-12T

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread
1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4. Someteremos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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

 Carnes	 Pescados
 Hidratos	 Verduras
 Huevos	 Carnes
 Carnes	 Pescados
 Verduras	 Hidratos
 Huevos	 Carnes
 Frutas	 Lácteos
	 Frutas

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



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat 1-8-13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 571 Kcal 15,31 Gr 0,45 AGS 41,90 Prot 62,97 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
/ Lentils stew with ham 1T

Filete de pavo con ajo y perejil /
Grilled turkey fillet with garlic and parsley 10T
Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 601 Kcal 15,71 Gr 1,83 AGS 29,74 Prot 87,29 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet
Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 693 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,75 Prot 64,57 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 588 Kcal 15,64 Gr 1,54 AGS 25,84 Prot 82,09 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella
10T

Filete de pollo con ajo y perejil /
Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 634 Kcal 23,97 Gr 1,63 AGS 18,73 Prot 82,28 HC
Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten / Spaghetti with turkey and
tomato sauce Gluten free 8T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3
Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 647 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,41 Prot 49,54 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

28 490 Kcal 17,98 Gr 1,81 AGS 27,61 Prot 48,35 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Filete de ternera en salsa / Beef
ragout with vegetables

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48 Prot 61,10 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T
Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 572 Kcal 18,71 Gr 2,67 AGS 30,09 Prot 63,03 HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Filete de pollo al limón / Chicken in
lemon sauce

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 480 Kcal 15,66 Gr 6,04 AGS 24,10 Prot 64,51 HC
Sopa de ave S/Gluten ni Huevo /
Stew soup Gluten free 8T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

29 731 Kcal 28,49 Gr 3,24 AGS 38,47 Prot 78,93 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 544 Kcal 20,98 Gr 0,72 AGS 26,58 Prot 59,46 HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White beans stewed with
vegetables 10T-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 762 Kcal 40,85 Gr 0,14 AGS 28,93 Prot 62,69 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca / Chickpea stew with spinach 3-13

Salchichas frescas / Sausages in sauce
13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 590 Kcal 12,23 Gr 1,53 AGS 36,85 Prot 81,11 HC
Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Filete de pavo al limón / Turkey fillet in
lemon sauce

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) / Vegetable
ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 691 Kcal 25,68 Gr 7,46 AGS 28,24 Prot 73,68 HC
Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T

Cinta de lomo a la plancha / Loin
ribbon

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

17 760 Kcal 31,01 Gr 4,68 AGS 41,55 Prot 77,83 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 699 Kcal 25,39 Gr 4,78 AGS 35,35 Prot 87,67 HC
Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

Pavo a la naranja / Chicken in orange
sauce 10T

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Helado y pan. / Ice cream and bread 1-2

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65 Prot 53,97 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Someteremos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoín

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoín.es/chavesnogales

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

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.



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 529 Kcal 13,50 Gr 0,59 AGS 22,75 Prot 75,00 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey **13**

Burguermeat a la plancha / Grilled
burger meat **1-8-13**

Patata asada / Baked potatoes **10T-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

13 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
/ Lentils stew with ham **1T**

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

20 516 Kcal 8,43 Gr 0,41 AGS 26,22 Prot 85,62 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Merluza en salsa / Hake with vegetables
in sauce **4-10T**

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

27 693 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,75 Prot 64,57 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. 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.

7 631 Kcal 30,82 Gr 0,12 AGS 32,41 Prot 87,28 HC
Paella mixta / Mixed Paella **5-6-13**

Gallineta al ajillo / Baked red fish with
garlic and parsley **4-10T**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC
Espaguetis int. con tomate y pavo
/ Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

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

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

21 647 Kcal 28,24 Gr 1,65 AGS 30,41 Prot 49,54 HC
Alubias pintas estofadas con chorizo
/ Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

28 416 Kcal 11,48 Gr 0,01 AGS 24,38 Prot 47,54 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

Abadejo en salsa de tomate /
Pollock with vegetables in tomato sauce **4**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

8 626 Kcal 28,67 Gr 6,36 AGS 30,76 Prot 63,51 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce **10T**

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

15 629 Kcal 23,73 Gr 1,58 AGS 30,94 Prot 65,24 HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat **13**

Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo /
Battered Hake **4**

Lechuga con soja / Soya salad **8-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

22 532 Kcal 18,89 Gr 6,03 AGS 29,54 Prot 62,51 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera /
Lean pork stew with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

29 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

9 555 Kcal 21,35 Gr 0,72 AGS 29,02 Prot 58,95 HC
Alubias blancas con verduras y calamar /
Pinto beans stewed with vegetables and squid **6-13**

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham **3**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

16 406 Kcal 12,15 Gr 0,14 AGS 21,10 Prot 50,09 HC
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 743 Kcal 94,58 Gr 0,59 AGS 23,67 Prot 89,75 HC
Potaje eco de garbanzos con espinaca /
Chickpea stew with spinach **3-13**

Croqueta casera de pollo / Chicken
croquette **1-11T**

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

30 567 Kcal 18,96 Gr 2,87 AGS 26,24 Prot 70,07 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic **1-3T-8T-11T**

Caballa en salsa / Mackerel with
vegetables in sauce **4-10T**

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) /
Vegetable ratatouille

Fruta y pan. / Fruit and bread **1**

10 733 Kcal 24,66 Gr 1,54 AGS 32,95 Prot 85,41 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake **1-4-8T-11T**

Calabacín salteado / Sauteed zucchini
13

Gelatina y pan. / Jelly and bread **1**

17 783 Kcal 31,11 Gr 3,17 AGS 39,37 Prot 85,63 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria /
Cabbage, potatoes and carrot **10T-13**

Gelatina y pan s/gluten / Jelly and
bread gluten free

24 592 Kcal 12,86 Gr 0,61 AGS 34,67 Prot 89,68 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

Fogonero en salsa verde / Saithe in
green sauce **1-3-4-8T-11T**

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Gelatina y pan. / Jelly and bread **1**

31 606 Kcal 22,30 Gr 2,21 AGS 35,98 Prot 63,37 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs **10T**

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

Gelatina y pan s/gluten / Jelly and
bread gluten free

FRUTA DEL MES: Naranja, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera. Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos 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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoi.es/chavesnogales

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. Altramucos

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

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lácteos
	 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



alcoⁱⁿ