

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 495 Kcal 12,94 Gr 0,14 AGS 20,11 Prot 71,65 HC
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

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

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
624 Kcal 11,45 Gr 1,01 AGS 24,67 Prot 108,46 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 salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
610 Kcal 14,61 Gr 0,45 AGS 41,78 Prot 70,72 HC

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

Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

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
651 Kcal 23,10 Gr 0,56 AGS 21,02 Prot 85,07 HC

14 **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
605 Kcal 20,63 Gr 0,51 AGS 27,54 Prot 67,35 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn 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 31,89Prot 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

15 460 Kcal 12,20 Gr 0,17 AGS 25,11Prot 54,77 HC

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

Bacalao a la plancha / Grilled Cod 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 30,67Prot 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

29 497 Kcal 12,62 Gr 0,45 AGS 31,56Prot 74,69 HC

Sopa de ave sin fideos / Chicken soup

3 **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 21,06Gr 0,52 AGS 29,00 Prot 70,37 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White 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

16 424 Kcal 11,25Gr 0,46 AGS 29,29 Prot 48,29 HC

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

23 654 Kcal 20,00Gr 1,40 AGS 36,93 Prot 74,02 HC

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

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 646 Kcal 19,77Gr 3,05 AGS 29,17 Prot 87,55 HC

Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 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

10 560 Kcal 12,15 Gr 0,58 AGS 35,98Prot 75,37HC
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza al horno / Baked hake 4-10T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
469 Kcal 12,47 Gr 0,45 AGS 36,62Prot 63,24HC

17 **Sopa de ave sin fideos** / Chicken soup

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

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

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

24 611 Kcal 13,04 Gr 0,61 AGS 41,61Prot 87,00HC

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

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

31 597 Kcal 21,04 Gr 2,21 AGS 43,75Prot 55,89HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patata cuadro / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.

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

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche

- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Crustáceo
- 6. Molusco

- 7. Cacahuete
- 8. Soja
- 9. Frutos de cáscara
- 10. Apio

- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Sulfitos
- 14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)





STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 495 Kcal 12,94 Gr 0,14 AGS 20,11 Prot 71,65 HC

Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

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** / Sautéed 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
610 Kcal 14,61 Gr 0,45 AGS 41,78 Prot 70,72 HC

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

Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

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
651 Kcal 23,10 Gr 0,56 AGS 21,02 Prot 85,07 HC

14 **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
605 Kcal 20,63 Gr 0,51 AGS 27,54 Prot 67,35 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn 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

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

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Bacalao rebosado / 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

29 497 Kcal 12,62 Gr 0,45 AGS 31,56 Prot 74,69 HC

Sopa de ave sin fideos / Chicken soup

3 **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 eco con verduras y calamar / White 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

16 424 Kcal 11,25 Gr 0,46 AGS 29,29 Prot 48,29 HC

Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

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 1-8T-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 646 Kcal 19,77 Gr 3,05 AGS 29,17 Prot 87,55 HC

Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 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 / Sautéed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T
508 Kcal 15,11 Gr 1,89 AGS 34,46 Prot 69,72 HC

17 **Sopa de ave sin fideos** / Chicken soup

3 **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 / Sautéed 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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
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

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

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. Altramuzes

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)





STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Fruta

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 469 Kcal 12,83 Gr 0,14 AGS 19,84 Prot 65,57 HC

Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

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

Zanahoria baby / Sautéed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 699 Kcal 20,46 Gr 1,92 AGS 24,73 Prot 105,81 HC

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. / 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 35,48Prot 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 19,71Prot 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 29,54Prot 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 40,95Prot 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 21,35Gr 0,72 AGS 29,02 Prot 58,95 HC

Alubias blancas eco con verduras y calamar / White 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 17,00Gr 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 94,58Gr 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 1-8T-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 591 Kcal 19,57Gr 3,05 AGS 28,04 Prot 75,27 HC

Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 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

10 736 Kcal 28,35 Gr 4,83 AGS 34,07Prot 76,49HC

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 / Sautéed zucchini

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

17 775 Kcal 32,31 Gr 4,61 AGS 44,04Prot 76,23HC

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 35,80Prot 80,76HC

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 / Sautéed greenpeas

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

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

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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
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

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 495 Kcal 12,94 Gr 0,14 AGS 20,11 Prot 71,65 HC
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

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** / Sautéed 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
610 Kcal 14,61 Gr 0,45 AGS 41,78 Prot 70,72 HC

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

Filete de pavo a la gallega / Grilled turkey fillet with paprika

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

8 641 Kcal 19,72 Gr 3,75 AGS 42,32Prot 74,81 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Pavo en salsa / Turkey with sauce

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 14,31Prot 77,77 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Bacalao rebocado / 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

22 552 Kcal 21,41 Gr 0,91 AGS 32,62Prot 76,10 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Ragout de ternera a la jardinera / Beef ragout with vegetables

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

29 497 Kcal 12,62 Gr 0,45 AGS 31,56Prot 74,69 HC
Sopa de ave sin fideos / Chicken soup

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 21,06Gr 0,52 AGS 29,00 Prot 70,37 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White 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

16 523 Kcal 16,09Gr 0,86 AGS 31,40 Prot 60,40 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin broccoli gluten free 2-13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

23 798 Kcal 94,79Gr 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 1-8T-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 646 Kcal 19,77Gr 3,05 AGS 29,17 Prot 87,55 HC
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 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 30,95Prot 78,29HC
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

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

Calabacín salteado / Sautéed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T
508 Kcal 15,11 Gr 1,89 AGS 34,46Prot 69,72HC

17 **Sopa de ave sin fideos** / Chicken soup

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 35,88Prot 82,96HC
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 / Sautéed greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T
636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59Prot 62,37HC

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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
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

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche
- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Crustáceo
- 6. Molusco
- 7. Cacahuete
- 8. Soja
- 9. Frutos de cáscara
- 10. Apio
- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Sulfitos
- 14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)





STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 472 Kcal 17,87 Gr 3,08 AGS 25,13 Prot 50,00 HC
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

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

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

13 710 Kcal 29,80 Gr 3,23 AGS 42,84 Prot 58,04 HC
Alubias pintas guisadas con verduras y jamón / Pinto beans stewed with vegetables and ham 13

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sautéed baby carrot

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

20 519 Kcal 9,35 Gr 0,41 AGS 25,12 Prot 85,42 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

Berenjena salteada / Sautéed eggplant

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

27 649 Kcal 26,16 Gr 3,08 AGS 32,51 Prot 55,55 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stewed with chorizo

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 34,38Prot 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 29,84Prot 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 23,00Prot 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 37,37Prot 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 22,27Gr 0,72 AGS 27,92 Prot 58,75 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White 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 17,00Gr 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 41,77Gr 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

30 602 Kcal 20,79Gr 3,53 AGS 23,46 Prot 79,93 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce 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 29,46Prot 81,45HC
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 / Sautéed zucchini

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

17 763 Kcal 31,93 Gr 4,68 AGS 40,45Prot 77,63HC
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 29,02Prot 85,61HC
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 / Sautéed greenpeas

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

31 601 Kcal 24,42 Gr 3,65 AGS 39,55Prot 53,77HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

DÍA 8 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

ALÉRGICOS

- 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



Lácteos



Hidratos



Fruta

CENA

Si he comido...

...cenamos



Hidratos



Carne



Pescado



Huevo



Verdura



Pescado



Huevo



Hidratos



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



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 495 Kcal 12,94 Gr 0,14 AGS 20,11 Prot 71,65 HC
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

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** / Sautéed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
644 Kcal 17,65 Gr 1,32 AGS 26,81 Prot 95,13 HC

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

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

Berenjena rebogada / 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
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
718 Kcal 21,64 Gr 1,62 AGS 45,62 Prot 62,35 HC

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

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

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 rebogado / 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

22 536 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

9 616 Kcal 15,41 Gr 1,50 AGS 42,11 Prot 69,67 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid 6-13

Cinta de lomo adobada / Marinated loin

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 1-8T-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 654 Kcal 20,07 Gr 3,53 AGS 25,69 Prot 92,41 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free 8T

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

10 753 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 / Sautéed 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 / Sautéed 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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.
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

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche

- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Crustáceo
- 6. Molusco

- 7. Cacahuete
- 8. Soja
- 9. Frutos de cáscara
- 10. Apio

- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Sulfitos
- 14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)





STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Fruta

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 469 Kcal 16,95 Gr 3,08 AGS 26,23 Prot 50,20 HC

Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 597 Kcal 13,23 Gr 0,38 AGS 30,60 Prot 89,89 HC

Arroz con verduras / Rice with vegetables w/o pepper 10T

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

7 **Zanahoria baby** / Sautéed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 572 Kcal 14,48 Gr 2,55 AGS 24,48 Prot 84,10 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Cinta de lomo a la plancha / Loin ribbon

Berenjena salteada / Sautéed eggplant

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 640 Kcal 20,73 Gr 2,06 AGS 27,16 Prot 82,79 HC

Arroz con pollo / Rice with chicken

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.

7 794 Kcal 23,03 Gr 3,64 AGS 56,27 Prot 87,26 HC

Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T

Pollo asado / Roast chicken 10T

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 492 Kcal 18,00 Gr 1,90 AGS 27,95 Prot 46,68 HC

Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 651 Kcal 21,73 Gr 1,71 AGS 43,67 Prot 53,98 HC

Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stewed with chorizo

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

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 18,75 Gr 2,68 AGS 29,89 Prot 63,21 HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce

Lechuga con pepino / Sweet corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 495 Kcal 16,31 Gr 5,98 AGS 26,24 Prot 65,71 HC

Sopa de arroz / Rice soup

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

29 496 Kcal 21,38 Gr 3,01 AGS 26,02 Prot 50,50 HC

Sopa de arroz / Rice soup

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew without chickpeas

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 561 Kcal 15,20 Gr 1,50 AGS 40,98 Prot 57,40 HC

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

Cinta de lomo adobada / Marinated loin

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

23 580 Kcal 36,29 Gr 0,00 AGS 17,59 Prot 38,04 HC

Crema de coliflor / Cauliflower cream 13

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 584 Kcal 10,10 Gr 0,87 AGS 38,60 Prot 87,39 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 400 Kcal 14,10 Gr 3,61 AGS 28,07 Prot 38,81 HC

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

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Calabacín salteado / Sautéed zucchini

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

17 524 Kcal 23,90 Gr 4,45 AGS 29,10 Prot 49,40 HC

Sopa de arroz / Rice soup

Compl. de cocido sin garbanzos / Madrid stew without chickpeas

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

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 499 Kcal 22,99 Gr 3,74 AGS 28,80 Prot 43,46 HC

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

Pavo a la naranja / Chicken in orange sauce 10T

Calabacín salteado / Sautéed zucchini

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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.

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

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 495 Kcal 12,94 Gr 0,14 AGS 20,11 Prot 71,65 HC

Brócoli rehogado / Sautéed broccoli

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 / Sautéed baby carrot

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

20 542 Kcal 8,53 Gr 0,41 AGS 26,49 Prot 91,70 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

Berenjena salteada / Sautéed eggplant

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

27 719 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,02 Prot 70,65 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 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

21 702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 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 1-8T-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

8 682 Kcal 28,88 Gr 6,36 AGS 31,89Prot 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 32,07Prot 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 30,67Prot 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 42,08Prot 89,61 HC

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

13 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 21,56Gr 0,72 AGS 30,15 Prot 71,22 HC

Alubias blancas eco con verduras y calamar / White 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 12,15Gr 0,14 AGS 21,10 Prot 50,09 HC

Brócoli rehogado / Sautéed 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 94,79Gr 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 1-8T-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 646 Kcal 19,77Gr 3,05 AGS 29,17 Prot 87,55 HC

Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 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 33,89Prot 93,81HC

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 / Sautéed zucchini

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

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

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

13 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 35,61Prot 98,08HC

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 / Sautéed greenpeas

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

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

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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.

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

alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmencondealcorcon

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche

- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Crustáceo
- 6. Molusco

- 7. Cacahuete
- 8. Soja
- 9. Frutos de cáscara
- 10. Apio

- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Sulfitos
- 14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)





STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES













DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi



STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe
y lucha contra los villanos.
Siempre preparados por si un
compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos
proporcionan este fabuloso alimento.
¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES


DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Fruta

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY
MARTES / TUESDAY
MIÉRCOLES / WEDNESDAY
JUEVES / THURSDAY
VIERNES / FRIDAY

- 6** **495 Kcal 12,94 Gr 0,14 AGS 20,11 Prot 71,65 HC**
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli
- 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
- 13** **598 Kcal 15,42 Gr 0,45 AGS 42,17 Prot 69,04 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 integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 20** **598 Kcal 14,59 Gr 2,55 AGS 24,75 Prot 90,18 HC**
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
- Cinta de lomo a la plancha** / Loin ribbon
Berenjena salteada / Sauteed eggplant
- Fruta y pan integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 27** **719 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,02 Prot 70,65 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 integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
- 7** **849 Kcal 23,24 Gr 3,64 AGS 57,40 Prot 99,53 HC**
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
- Pollo asado** / Roast chicken 10T
- Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 14** **678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 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 1-8T-9T-12T
- 21** **702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 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 1-8T-9T-12T
- 28** **546 Kcal 18,19 Gr 1,81 AGS 28,74 Prot 60,63 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 1-8T-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** **627 Kcal 18,92 Gr 2,67 AGS 31,22 Prot 75,30 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 1-8T-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 eco con verduras y calamar / White 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 1-8T-11T
Lechuga con tomate / Tomato salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
- 30** **657 Kcal 13,04 Gr 1,05 AGS 43,25 Prot 90,73 HC**
Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce 1-3T-8T-11T
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 1-8T-9T-12T
- 10** **657 Kcal 20,40 Gr 4,75 AGS 38,19 Prot 71,02 HC**
Coditos con tomate y chorizo / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
- Helado y pan** / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T
- 17** **813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98 Prot 84,63 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
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
- 24** **698 Kcal 24,94 Gr 4,21 AGS 38,60 Prot 84,78 HC**
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T
Pavo a la naranja / Chicken in orange sauce 10T
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: Manzana, Pera, Plátano, Naranja y Mandarina.

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

alcoin
 Atención nutricional 911 250 100
 www.alcoin.es/carmencondealcorcon
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. Altramuzes

 Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas [g] · AGS: Grasas Saturadas [g]
 Prot.: Proteínas [g] · HC: Hidratos de Carbono [g]




STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Fruta

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi



STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Fruta

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi



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	 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