

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**

20 **786 Kcal 24,68 Gr 2,49 AGS 28,00 Prot 115,07 HC**

Arroz milanesa / 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**

27 **717 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,18 Prot 70,85 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.

7 729 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

14 **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 **596 Kcal 27,05 Gr 6,23 AGS 25,35 Prot 56,59 HC**

Crema de verduras / Vegetable cream
13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 **572 Kcal 20,32 Gr 0,17 AGS 25,84 Prot 64,16 HC**

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

Bacalao orly / Orly Cod **1-4-8T-11T**

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 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**

15 **800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC**

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

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

22 **800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC**

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

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

29 **800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 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 y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**

9 779 Kcal 24,99Gr 1,54 AGS 34,99 Prot 94,39 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

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

16 **504 Kcal 17,00Gr 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 y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free

23 **789 Kcal 91,68Gr 0,92 AGS 18,30 Prot 114,43 HC**

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

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 **658 Kcal 22,08Gr 2,17 AGS 30,55 Prot 81,30 HC**

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

Salmón al horno / Baked salmon **4**

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

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

10 574 Kcal 25,00 Gr 4,00 AGS 29,47Prot 55,73HC

**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

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

17 **740 Kcal 28,10 Gr 3,35 AGS 23,73Prot 91,74HC**

17 **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**

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

24 **639 Kcal 30,35 Gr 4,67 AGS 31,31Prot 50,10HC**

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

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 **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, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete 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 7 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/leonfelipearganda

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)



