

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**

13 602 Kcal 14,84 Gr 0,69 AGS 44,12 Prot 69,23 HC

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

Bacalao al papillote / Baked cod **4-10T**

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 877 Kcal 39,22 Gr 7,86 AGS 24,15 Prot 107,59 HC

Arroz milanese / Milanese Rice **2**

Albóndigas de carne en salsa / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T**

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

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

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

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

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

28 476 Kcal 12,94 Gr 0,27 AGS 25,46 Prot 58,00 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 aceitunas / Olives 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

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**

9 686 Kcal 25,78 Gr 1,68 AGS 30,93 Prot 71,02 HC

Alubias blancas eco con verduras y chorizo / ECO white beans stewed with vegetables and sausage **10T-13**

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

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

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

16 464 Kcal 16,57 Gr 1,80 AGS 25,78 Prot 50,09 HC

Brócoli rehogado con bacón / Sauteed broccoli with bacon

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**

30 558 Kcal 10,97 Gr 0,41 AGS 29,07 Prot 82,35 HC

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

Merluza en salsa / Hake 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**

10 680 Kcal 24,83 Gr 4,27 AGS 33,25 Prot 79,99 HC

Coditos con tomate y york / Codito pasta with york ham 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**

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**

24 687 Kcal 21,17 Gr 3,93 AGS 41,60 Prot 75,57 HC

Fideuá mixta / Mixed Fideua **1-3T-5-6-8T-11T-13**

Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce **1-3-4-8T-11T**

Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

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

31 645 Kcal 28,24 Gr 3,50 AGS 33,00 Prot 63,60 HC

Crema de espinacas / Spinach cream **13**

Escalope de pollo / Chicken escalope **1-3-10T**

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





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



alcoi