

**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 milanesa** / 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  
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** 482 Kcal 21,22 Gr 0,61 AGS 14,69 Prot 55,37 HC  
**Patatas guisadas con verduras** /

Stewed potatoes with vegetables 10T-13

**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad  
13

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

**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** 487 Kcal 20,47 Gr 0,55 AGS 15,91 Prot 56,92 HC  
**Patatas guisadas con verduras** /  
Stewed potatoes with vegetables 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)  
Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

6EB \* -AD@363 93EFDA@Õ? ;53 67 8D3@5;3

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

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoi

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

20 770 Kcal 30,11 Gr 6,95 AGS 23,97 Prot 102,83 HC  
**Arroz milanese** / Milanese Rice 2

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

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  
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

28 476 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

8 691 Kcal 32,13 Gr 9,53 AGS 31,63 Prot 67,62 HC  
**Crema de verduras** / Vegetable cream  
13

**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.

6E8 \* <AD@363 93EFDA@Ï? ;53 678D3@5;3

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

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoi

**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** 575 Kcal 14,73 Gr 0,69 AGS 43,85 Prot 63,16 HC  
**Lentejas eco estofadas con jamón**  
/ Lentils stew with ham 1T

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

**T Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

**20** 850 Kcal 39,11 Gr 7,86 AGS 23,88 Prot 101,52 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.** / 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  
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** 421 Kcal 12,73 Gr 0,27 AGS 24,33 Prot 45,72 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

**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** 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

**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  
13

**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** 630 Kcal 25,58 Gr 1,68 AGS 29,80 Prot 58,74 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

**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** 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 1-8T-11T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

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

**30** 502 Kcal 10,76 Gr 0,41 AGS 27,94 Prot 70,07 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

**10** 671 Kcal 24,75 Gr 4,27 AGS 33,17 Prot 77,79 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

**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** 678 Kcal 21,09 Gr 3,93 AGS 41,52 Prot 73,37 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

**31** 606 Kcal 28,06 Gr 3,50 AGS 32,06 Prot 55,20 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

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)  
Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

6EB \* <AD@363 93EFDA@Õ? ;53 67 8D3@5;3

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

|   |   |
|---|---|
| <br>Carné    | <br>Pescado  |
| <br>Hidratos | <br>Verdura  |
| <br>Huevo    | <br>Carné    |
| <br>Carné    | <br>Pescado  |
| <br>Verdura  | <br>Hidratos |
| <br>Huevo   | <br>Carné   |
| <br>Fruta  | <br>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** 555 Kcal 17,73 Gr 3,54 AGS 29,41 Prot 65,70 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 integral** / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

**13** 614 Kcal 13,55 Gr 0,69 AGS 44,07 Prot 76,44 HC

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

**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** 843 Kcal 36,97 Gr 7,34 AGS 20,85 Prot 107,00 HC

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

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

**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

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

**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** 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** 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** 641 Kcal 19,72 Gr 3,75 AGS 42,32 Prot 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**

**22** 552 Kcal 21,41 Gr 0,91 AGS 32,62 Prot 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** 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** 581 Kcal 20,66 Gr 0,52 AGS 26,42 Prot 69,25 HC

**Alubias blancas eco con verduras** / ECO White bean stew with vegetables 13  
**Tortilla francesa** / French omelette 3

**Lechuga con tomate** / Tomato 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** / 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** 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** 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** 578 Kcal 15,41 Gr 1,95 AGS 36,86 Prot 83,72 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

**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.

6EB \* <AD@363 93EFDA@Ö? ;53 67 8D3@5;3

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

|   |   |
|---|---|
| <br>Carné    | <br>Pescado  |
| <br>Hidratos | <br>Verdura  |
| <br>Huevo    | <br>Carné    |
| <br>Carné    | <br>Pescado  |
| <br>Verdura  | <br>Hidratos |
| <br>Huevo   | <br>Carné   |
| <br>Fruta  | <br>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** 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** 604 Kcal 13,58 Gr 0,62 AGS 31,45 Prot 89,88 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with  
vegetables w/o pepper 10T

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

**7** **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

**20** 530 Kcal 15,62 Gr 0,57 AGS 11,41 Prot 88,54 HC  
**Arroz milanese** / Milanese Rice 2

**Albóndigas de carne sin  
alérgenos** / Meatballs stewed with  
vegetables 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  
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** / 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 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** 424 Kcal 13,65 Gr 0,27 AGS 23,23 Prot 45,52 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 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**

**22** 481 Kcal 16,58 Gr 6,04 AGS 22,92 Prot 63,91 HC

**Sopa de ave S/Gluten** / Stew soup  
Gluten free 8T

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

**Arroz cocido** / Rice with garlic and laurel  
13

**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

**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

**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

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

**9** 633 Kcal 26,50 Gr 1,68 AGS 28,70 Prot 58,54 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 s/gluten** / Fruit and bread  
gluten free

**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** 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** 517 Kcal 11,68 Gr 1,07 AGS 23,36 Prot 77,73 HC

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

**Merluza en salsa** / Hake 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

**30** 517 Kcal 11,68 Gr 1,07 AGS 23,36 Prot 77,73 HC

**Merluza en salsa** / Hake 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** 685 Kcal 26,12 Gr 4,76 AGS 28,56 Prot 82,75 HC  
**Macarrones con tomate y york Sin  
Gluten** / 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** 645 Kcal 20,22 Gr 4,33 AGS 30,91 Prot 77,81 HC

**Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten  
Free Fideua 5-6-8T-13

**Bacalao en salsa verde S/Gluten y  
Huevo** / Cod in green sauce gluten and egg  
free 4

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
13

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

**31** 501 Kcal 20,45 Gr 2,95 AGS 28,50 Prot 48,50 HC

**Crema de espinacas** / Spinach cream  
13

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled  
chicken fillet

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

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

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

6EB \* <AD@363 93EFDA@Ö? ;53 67 8D3@5;3





## 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

|   |  |
|---|--|
| <br>Carné    | <br>Pescado   |
| <br>Hidratos | <br>Verdura   |
| <br>Huevo    | <br>Carné     |
| <br>Carné    | <br>Pescado   |
| <br>Verdura  | <br>Hidratos  |
| <br>Huevo   | <br>Carné    |
| <br>Fruta  | <br>Lácteos |
|   | <br>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** 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 milanesa** / 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  
**1-8T-9T-12T**

**14** 707 Kcal 19,08 Gr 3,13 AGS 33,38 Prot 93,45 HC

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

**Filete de ternera asada** / Grilled beef  
fillet

**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**

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

**21** 711 Kcal 21,57 Gr 1,62 AGS 45,18 Prot 61,11 HC

**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**

**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** 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** 700 Kcal 21,11 Gr 2,93 AGS 42,43 Prot 69,47 HC

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

**Filete de ternera a la plancha** /  
Grilled beef fillet

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

**Potaje de garbanzos con  
espinaca s/huevo** / Chickpea stew with  
spinach **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** 570 Kcal 10,97 Gr 1,07 AGS 25,59 Prot 90,21 HC

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

**Merluza en salsa** / Hake 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** 688 Kcal 25,13 Gr 4,75 AGS 29,77 Prot 84,85 HC

**Macarrones con tomate y york Sin  
Gluten** / **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**

**17** 798 Kcal 31,19 Gr 4,68 AGS 42,49 Prot 86,23 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  
**1-2-8T-9T-12T**

**24** 651 Kcal 19,38 Gr 4,33 AGS 32,09 Prot 80,21 HC

**Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten  
Free Fideua **5-6-8T-13**

**Bacalao en salsa verde S/Gluten y  
Huevo** / Cod in green sauce **gluten and egg  
free 4**

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad  
**13**

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

**31** 536 Kcal 19,71 Gr 2,95 AGS 30,54 Prot 57,10 HC

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

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled  
chicken fillet

**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)  
Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

**DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN**

**6EB \* <AD@363 93EFDA@Ô? ;53 67 8D3@5;3**





## STOP BULLYING

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



### ¿Has probado la miel?

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

#### RECOMENDACIONES

##### DESAYUNO



##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoi

**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 milanesa** / 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 **1-8T-9T-12T**

**14** 707 Kcal 19,08 Gr 3,13 AGS 33,38 Prot 93,45 HC

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

**Filete de ternera asada** / Grilled beef fillet

**Lechuga con maíz** / Corn salad **13**

**Fruta y pan** / Fruit and bread

**21** 711 Kcal 21,57 Gr 1,62 AGS 45,18 Prot 61,11 HC

**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**

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

**Sopa de ave S/Gluten ni Huevo** / Stew soup **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 **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** 700 Kcal 21,11 Gr 2,93 AGS 42,43 Prot 69,47 HC

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

**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet

**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** 790 Kcal 38,96 Gr 0,00 AGS 27,56 Prot 74,87 HC

**Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo** / Chickpea stew with spinach **13**

**Salchichas frescas** / Sausages in sauce **13**

**Lechuga con tomate** / Tomato salad **13**

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

**30** 570 Kcal 10,97 Gr 1,07 AGS 25,59 Prot 90,21 HC

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

**Merluza en salsa** / Hake 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** 691 Kcal 25,28 Gr 4,76 AGS 29,74 Prot 85,15 HC

**Macarrones con tomate y york Sin Gluten** / **8T**

**Merluza orly sin gluten** / Orly hake **Gluten free 4**

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

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

**17** 798 Kcal 31,19 Gr 4,68 AGS 42,49 Prot 86,23 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 **1-2-8T-9T-12T**

**24** 651 Kcal 19,38 Gr 4,33 AGS 32,09 Prot 80,21 HC

**Fideuá mixta s/gluten** / Mixed Gluten **Free Fideua 5-6-8T-13**

**Bacalao en salsa verde S/Gluten y Huevo** / Cod in green sauce **gluten and egg free 4**

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad **13**

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

**31** 536 Kcal 19,71 Gr 2,95 AGS 30,54 Prot 57,10 HC

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

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet

**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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN**

**6EB \* <AD@363 93EFDA@Ô? ;53 678D3@5;3**





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

20 741 Kcal 27,86 Gr 6,43 AGS 20,53 Prot 103,57 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with  
vegetables w/o pepper 10T

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

**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

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  
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

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

28 476 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

8 682 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

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

10 707 Kcal 21,24 Gr 0,98 AGS 32,99 Prot 95,11 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

**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

24 714 Kcal 17,58 Gr 0,64 AGS 41,33 Prot 90,69 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

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

31 578 Kcal 27,78 Gr 2,42 AGS 33,34 Prot 45,76 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream  
13

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

**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.

6EB \* -AD@363 93EFDA@Ö? ;53 678D3@5;3

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



Lacteos



Hidratos



Fruta

##### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos



Hidratos



Carne



Pescado



Huevo



Verdura



Pescado



Huevo



Hidratos



Lacteos



Pescado



Verdura



Huevo



Carne



Pescado



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



alcoi



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

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 pelada 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 pelada 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 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  
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  
**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

28 414 Kcal 12,69 Gr 0,27 AGS 23,95 Prot 44,42 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 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

22 525 Kcal 18,86 Gr 6,03 AGS 29,16 Prot 61,21 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** / 1-8T-9T-12T

29 740 Kcal 29,75 Gr 3,17 AGS 40,58 Prot 76,03 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** / 1-8T-9T-12T

9 624 Kcal 25,54 Gr 1,68 AGS 29,42 Prot 57,44 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 pelada y pan** / 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

23 736 Kcal 94,54 Gr 0,59 AGS 23,29 Prot 88,45 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 pelada y pan** / 1-8T-9T-12T

30 496 Kcal 10,72 Gr 0,41 AGS 27,57 Prot 68,77 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 pelada y pan** / 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.

6EB \* <AD@363 93EFDA@Õ? ;53 67 8D3@5;3

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

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# MAY

**2**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
CONTRA EL  
ACOSO ESCOLAR

**16**  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA LUZ

**20**  
DÍA MUNDIAL  
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoi

**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** 775 Kcal 30,11 Gr 6,95 AGS 23,83 Prot 104,16 HC

**Arroz milanese** / Milanese Rice **2**

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

**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**

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** 624 Kcal 28,75 Gr 0,28 AGS 28,22 Prot 94,84 HC

**Paella de Verduras** / Vegetable Paella **10T**

**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** 641 Kcal 19,71 Gr 4,10 AGS 37,19 Prot 73,83 HC

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

**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.

6EB \* <AD@363 93EFDA@Ō? ;53 67 8D3@5;3

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

|   |   |
|---|---|
| <br>Carné    | <br>Pescado  |
| <br>Hidratos | <br>Huevo    |
| <br>Huevo    | <br>Carné    |
| <br>Carné    | <br>Pescado  |
| <br>Pescado  | <br>Hidratos |
| <br>Huevo    | <br>Carné    |
| <br>Fruta  | <br>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** 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** 741 Kcal 27,86 Gr 6,43 AGS 20,53 Prot 103,57 HC  
**Arroz con verduras** / Rice with  
vegetables w/o pepper 10T

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

**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

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  
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** 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** 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**

**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** 707 Kcal 21,24 Gr 0,98 AGS 32,99 Prot 95,11 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

**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** 714 Kcal 17,58 Gr 0,64 AGS 41,33 Prot 90,69 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

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

**31** 578 Kcal 27,78 Gr 2,42 AGS 33,34 Prot 45,76 HC  
**Crema de espinacas** / Spinach cream  
13

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

**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.

6EB \* <AD@363 93EFDA@Õ? ;53 678D3@5;3

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN





**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** 571 Kcal 15,26 Gr 0,53 AGS 36,74 Prot 67,80 HC  
**Lentejas eco estofadas con jamón**  
/ Lentils stew with ham 1T

**Merluza a la plancha** / Grilled Hake 4

**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  
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** 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** 698 Kcal 26,06 Gr 1,76 AGS 31,23 Prot 73,02 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 maíz** / Corn 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** 811 Kcal 95,07 Gr 0,67 AGS 25,10 Prot 104,02 HC  
**Potaje eco de garbanzos con  
espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

**Croqueta casera de pollo** / Chicken  
croquette 1-8T-11T

**Lechuga con maíz** / Corn 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** 673 Kcal 21,77 Gr 4,12 AGS 36,46 Prot 75,57 HC  
**Fideuá mixta** / Mixed Fideua  
1-3T-5-6-8T-11T-13

**Merluza en salsa verde** / Hake 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., 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.

6EB \* <AD@363 93EFDA@Ö? ;53 678D3@5;3

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

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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