

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

13 684 Kcal 20,00 Gr 2,13 AGS 19,74 Prot 97,17 HC
Espagueti int. con tomate y pavo /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevos Villarroy / Villarroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8
Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

20 736 Kcal 24,30 Gr 7,29 AGS 20,80 Prot 109,68 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13
Berenjena rebozada / Battered eggplant
1-2T-4T-5T-6T

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

27 630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

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

14 760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC
**Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

28 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

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
13

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

9 782 Kcal 24,99 Gr 1,54 AGS 34,83 Prot 94,19 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

Calabacin salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC
**Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 682 Kcal 18,10 Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 453 Kcal 23,91 Gr 3,84 AGS 15,20 Prot 42,54 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-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

17 813 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

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34 Prot 58,62 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

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.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGENOS

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 658 Kcal 19,89 Gr 2,13 AGS 19,47 Prot 91,10 HC
Espagueti int. con tomate y pavo /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevos Villaroy / Villaroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 710 Kcal 24,20 Gr 7,29 AGS 20,53 Prot 103,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 604 Kcal 20,11 Gr 2,28 AGS 24,67 Prot 73,81 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
**Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 650 Kcal 22,08 Gr 2,22 AGS 30,03 Prot 82,05 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 532 Kcal 18,89 Gr 6,03 AGS 29,54 Prot 62,51 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

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

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 726 Kcal 24,78 Gr 1,54 AGS 33,70 Prot 81,91 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T
Merluza only / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 743 Kcal 94,58 Gr 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

30 627 Kcal 17,89 Gr 1,97 AGS 39,49 Prot 73,82 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 565 Kcal 24,92 Gr 4,00 AGS 29,39 Prot 53,53 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 594 Kcal 16,55 Gr 3,90 AGS 35,80 Prot 80,72 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 539 Kcal 24,57 Gr 4,56 AGS 27,40 Prot 50,22 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGICOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramucos

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES
















DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

684 Kcal 20,00 Gr 2,13 AGS 19,74 Prot 97,17 HC

13 **Espagueti int. con tomate y pavo** /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevos Villarroy / Villarroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

736 Kcal 24,30 Gr 7,29 AGS 20,80 Prot 109,68 HC

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

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

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

620 Kcal 15,47 Gr 0,65 AGS 34,61 Prot 77,70 HC

27 **Ensalada de pasta** / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

747 Kcal 26,98 Gr 3,28 AGS 44,02 Prot 78,47 HC

14 **Lentejas estofadas con verduras** /
Lentils stew with vegetables 1T-13

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

601 Kcal 21,60 Gr 0,69 AGS 27,17 Prot 64,65 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC

Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

15

524 Kcal 9,38 Gr 0,38 AGS 36,62 Prot 73,51 HC

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

**Filete de pavo con tomate y
orégano** / Grilled turkey fillet
Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

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

29 **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

9 692 Kcal 20,39 Gr 0,58 AGS 31,63 Prot 93,79 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

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

523 Kcal 16,09 Gr 0,86 AGS 31,40 Prot 60,40 HC

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

Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

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

23 **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

682 Kcal 18,10 Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC

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

Jamonicitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 561 Kcal 24,50 Gr 3,80 AGS 28,32 Prot 54,88 HC

**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

578 Kcal 15,41 Gr 1,95 AGS 36,86 Prot 83,72 HC

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

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

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

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

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

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34 Prot 58,62 HC

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

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

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.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 250 100

www.alcoin.es/virgendelcortijohortaleza

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES
















DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2 
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

684 Kcal 20,00 Gr 2,13 AGS 19,74 Prot 97,17 HC

13 **Espagueti int. con tomate y pavo** /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevos Villarroy / Villarroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

736 Kcal 24,30 Gr 7,29 AGS 20,80 Prot 109,68 HC

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

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

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

630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC

27 **Ensalada de pasta** / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

14 760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

21 702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

28 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

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
13

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

9 782 Kcal 24,99Gr 1,54 AGS 34,83 Prot 94,19 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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

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

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

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 682 Kcal 18,10Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC

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

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

**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

17 813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98Prot 84,63HC

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

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

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34Prot 58,62HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100

www.alcoi.es/virgendelcortijohortaleza

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramucos

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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
















RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido... ...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

13 658 Kcal 19,89 Gr 2,13 AGS 19,47 Prot 91,10 HC
Espagueti int. con tomate y pavo /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevos Villaroy / Villaroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

20 710 Kcal 24,20 Gr 7,29 AGS 20,53 Prot 103,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

27 604 Kcal 20,11 Gr 2,28 AGS 24,67 Prot 73,81 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

14 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
**Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

8 650 Kcal 22,08 Gr 2,22 AGS 30,03 Prot 82,05 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

15 532 Kcal 18,89 Gr 6,03 AGS 29,54 Prot 62,51 HC
Sopa de Pollo / Chicken soup
1-3T-8T-11T

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

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

22 747 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 40,95 Prot 77,33 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

29 627 Kcal 17,89 Gr 1,97 AGS 39,49 Prot 73,82 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

9 726 Kcal 24,78 Gr 1,54 AGS 33,70 Prot 81,91 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T
Merluza only / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

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

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

30 627 Kcal 17,89 Gr 1,97 AGS 39,49 Prot 73,82 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

Fruta pelada y pan. / Fruit and bread 1

10 565 Kcal 24,92 Gr 4,00 AGS 29,39 Prot 53,53 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13
Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 539 Kcal 24,57 Gr 4,56 AGS 27,40 Prot 50,22 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGICOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuzes

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES
















DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2 
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 532 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

13 628 Kcal 23,96 Gr 1,68 AGS 18,50 Prot 81,68 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

20 469 Kcal 11,50 Gr 0,00 AGS 8,40 Prot 85,35 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

**Albóndigas de carne sin
alérgenos** / Meatballs stewed with
vegetables 10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 612 Kcal 21,48 Gr 2,85 AGS 20,13 Prot 77,85 HC

Ensalada de pasta sin gluten /
Pasta salad gluten free 3-8T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

14 564 Kcal 27,12 Gr 3,16 AGS 28,70 Prot 48,75 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

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

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

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

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 777 Kcal 22,42 Gr 3,84 AGS 59,08 Prot 84,16 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Pollo asado / Roast chicken 10T

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

15 515 Kcal 18,16 Gr 6,03 AGS 25,59 Prot 63,91 HC

**Sopa de Picadillo con pollo
S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with
chicken 8T

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

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

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

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

9 740 Kcal 26,15 Gr 2,03 AGS 29,09 Prot 86,87 HC
**Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T

Merluza only sin gluten / Orly hake
Gluten free 4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 702 Kcal 24,68 Gr 0,14 AGS 45,74 Prot 66,82 HC

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

Contramuslo de pollo asado /
Roasted chicken 10T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 642 Kcal 18,81 Gr 2,63 AGS 34,91 Prot 81,48 HC

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

Jamonicos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 568 Kcal 25,84 Gr 4,00 AGS 28,29 Prot 53,33 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

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

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

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

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 542 Kcal 25,49 Gr 4,56 AGS 26,30 Prot 50,02 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES
















DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2 
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 532 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

13 635 Kcal 23,99 Gr 0,54 AGS 22,41 Prot 82,97 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

20 469 Kcal 11,50 Gr 0,00 AGS 8,40 Prot 85,35 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

**Albóndigas de carne sin
alérgenos** / Meatballs stewed with
vegetables 10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 616 Kcal 21,34 Gr 2,26 AGS 18,83 Prot 83,32 HC
Ensalada de arroz / Rice salad 10T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

14 564 Kcal 27,12 Gr 3,16 AGS 28,70 Prot 48,75 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

21 650 Kcal 29,16 Gr 1,65 AGS 29,31 Prot 49,34 HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 419 Kcal 12,40 Gr 0,01 AGS 23,28 Prot 47,34 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 777 Kcal 22,42 Gr 3,84 AGS 59,08 Prot 84,16 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Pollo asado / Roast chicken 10T

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

15 465 Kcal 19,51 Gr 5,97 AGS 26,04 Prot 48,31 HC
**Sopa de picadillo con pollo sin
fideos** / Ham soup with chicken without
noodles

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

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

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

29 700 Kcal 26,08 Gr 3,01 AGS 36,50 Prot 79,82 HC
Sopa de arroz / Rice soup

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

9 653 Kcal 20,39 Gr 0,47 AGS 25,56 Prot 93,14 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables w/o pepper 10T

Merluza orly sin gluten / Orly hake
Gluten free 4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 702 Kcal 24,68 Gr 0,14 AGS 45,74 Prot 66,82 HC
**Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

Contramuslo de pollo asado /
Roasted chicken 10T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 664 Kcal 18,56 Gr 2,02 AGS 36,37 Prot 90,35 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables w/o pepper 10T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 591 Kcal 22,67 Gr 0,72 AGS 27,43 Prot 67,25 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

17 733 Kcal 26,48 Gr 3,01 AGS 36,01 Prot 88,32 HC
Sopa de arroz / Rice soup

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

24 585 Kcal 11,07 Gr 0,28 AGS 27,47 Prot 101,06 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella
10T

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 546 Kcal 23,37 Gr 3,12 AGS 22,73 Prot 59,62 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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



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



STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES
















DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

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

13 678 Kcal 18,98 Gr 3,13 AGS 32,52 Prot 87,25 HC
**Espaguetis con tomate y pavo Sin
Gluten** / Macaroni with turkey and tomato
sauce Gluten free 8T

Filete de ternera a la plancha /
Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

20 736 Kcal 24,30 Gr 7,29 AGS 20,80 Prot 109,68 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

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

27 615 Kcal 19,09 Gr 2,75 AGS 19,63 Prot 84,05 HC
**Ensalada de pasta sin gluten,
huevo** / Pasta salad gluten and egg free
8T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

14 760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC
**Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

21 718 Kcal 21,64 Gr 1,62 AGS 45,62 Prot 62,35 HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 814 Kcal 20,64 Gr 3,77 AGS 60,02 Prot 96,37 HC
Ensalada campera sin huevo / Cold
potato salad without egg 13

Pollo asado / Roast chicken 10T

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

15

22 567 Kcal 17,45 Gr 6,03 AGS 27,82 Prot 76,39 HC
**Sopa de Picadillo con pollo
S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with
chicken 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

9 789 Kcal 25,29 Gr 2,02 AGS 31,35 Prot 99,05 HC
**Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T
Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

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

30 694 Kcal 18,10 Gr 2,63 AGS 37,14 Prot 93,96 HC
**Macarrones al ajillo Sin Gluten y
Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Jamonicos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 602 Kcal 19,70 Gr 3,91 AGS 42,45 Prot 56,72 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13
Pavo en salsa / Turkey with sauce

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

24 587 Kcal 15,09 Gr 4,33 AGS 30,20 Prot 88,01 HC
Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34 Prot 58,62 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

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.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES
















DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2 
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 535 Kcal 18,31 Gr 3,55 AGS 28,70 Prot 59,28 HC
Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

Hamburguesa de ternera casera en salsa / Burgermeat with sauce
Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
13 659 Kcal 18,90 Gr 1,99 AGS 36,16 Prot 82,47 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken

Filete de ternera a la plancha /
Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 463 Kcal 10,55 Gr 0,00 AGS 9,40 Prot 84,85 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne sin alérgenos s/zanahoria / Meatballs
stewed with vegetables
Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
27 580 Kcal 16,60 Gr 1,96 AGS 20,89 Prot 83,95 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

7 560 Kcal 28,47 Gr 0,28 AGS 26,66 Prot 81,13 HC
Paella de Verduras sin zanahoria /
Vegetable Paella without carrot

Gallineta al horno / Baked redfish 4

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
14 641 Kcal 25,35 Gr 2,29 AGS 38,17 Prot 61,73 HC
Lentejas eco estofadas con jamón / Lentils stew with ham 1T

Salmón a la plancha / Grilled salmon 4

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 656 Kcal 21,36 Gr 1,62 AGS 44,05 Prot 48,84 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
28 414 Kcal 11,46 Gr 0,43 AGS 24,33 Prot 47,19 HC
Patatas guisadas con verduras sin zanahoria / Stewed potatoes with
vegetables without carrot 13

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

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 528 Kcal 11,70 Gr 1,67 AGS 27,54 Prot 75,99 HC
Ensalada campera sin huevo / Cold
potato salad without egg 13

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet

Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 641 Kcal 25,35 Gr 2,29 AGS 38,17 Prot 61,73 HC
Lentejas eco estofadas con jamón / Lentils stew with ham 1T

Salmón a la plancha / Grilled salmon 4

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 462 Kcal 18,59 Gr 5,97 AGS 27,14 Prot 48,51 HC
Sopa de picadillo con pollo sin fideos / Ham soup with chicken without
noodles

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

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
29 691 Kcal 25,10 Gr 3,01 AGS 37,40 Prot 78,62 HC
Sopa de arroz / Rice soup

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Repollo y patata / Cabbage and potatoes 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 624 Kcal 19,04 Gr 0,41 AGS 25,69 Prot 88,32 HC
Arroz con verduras s/zanahoria /
Rice with vegetables w/o carrot

Merluza orly sin gluten / Orly hake
Gluten free 4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
16 498 Kcal 16,89 Gr 0,54 AGS 22,67 Prot 61,18 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera s/perejil / Baked
potatoes 13

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

23 670 Kcal 21,61 Gr 0,00 AGS 44,07 Prot 66,41 HC
Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo / Chickpea stew with
spinach 13

Contramuslo de pollo asado sin perejil / Roasted chicken ham

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
30 535 Kcal 13,24 Gr 1,27 AGS 25,47 Prot 80,26 HC
Arroz con verduras s/zanahoria /
Rice with vegetables w/o carrot

Filete de pollo a la plancha / Grilled
chicken fillet

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 470 Kcal 18,52 Gr 4,17 AGS 28,06 Prot 40,98 HC
Patatas guisadas con verduras sin zanahoria / Stewed potatoes with
vegetables without carrot 13

Pavo en salsa / Turkey with sauce

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

17 719 Kcal 27,62 Gr 4,45 AGS 40,48 Prot 77,52 HC
Sopa de arroz / Rice soup

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

Pollo y patata / Cabbage and potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 552 Kcal 13,26 Gr 3,57 AGS 29,13 Prot 86,16 HC
Paella de Verduras sin zanahoria /
Vegetable Paella without carrot

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 527 Kcal 19,45 Gr 2,15 AGS 34,24 Prot 51,24 HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13

Pavo en salsa / Turkey with sauce

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, 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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoín

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 651 Kcal 18,87 Gr 3,13 AGS 32,25 Prot 81,18 HC
**Espaguetis con tomate y pavo Sin
Gluten** / Macaroni with turkey and tomato
sauce Gluten free 8T

Filete de ternera a la plancha /
Grilled beef fillet

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 710 Kcal 24,20 Gr 7,29 AGS 20,53 Prot 103,60 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 588 Kcal 18,98 Gr 2,75 AGS 19,36 Prot 77,97 HC
**Ensalada de pasta sin gluten,
huevo** / Pasta salad gluten and egg free
8T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
**Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 663 Kcal 21,43 Gr 1,62 AGS 44,49 Prot 50,08 HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 759 Kcal 20,43 Gr 3,77 AGS 58,89 Prot 84,10 HC
Ensalada campera sin huevo / Cold
potato salad without egg 13

Pollo asado / Roast chicken 10T

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 512 Kcal 17,24 Gr 6,03 AGS 26,69 Prot 64,11 HC
**Sopa de Picadillo con pollo
S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with
chicken 8T

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

22 512 Kcal 17,24 Gr 6,03 AGS 26,69 Prot 64,11 HC

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 734 Kcal 25,08 Gr 2,02 AGS 30,22 Prot 86,77 HC
**Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T
Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 501 Kcal 16,08 Gr 0,54 AGS 24,31 Prot 62,40 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

23 716 Kcal 92,48 Gr 0,45 AGS 21,17 Prot 89,65 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

30 639 Kcal 17,89 Gr 2,63 AGS 36,01 Prot 81,68 HC
**Macarrones al ajillo Sin Gluten y
Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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.

10 593 Kcal 19,62 Gr 3,91 AGS 42,37 Prot 54,52 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13
Pavo en salsa / Turkey with sauce

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

17 760 Kcal 31,01 Gr 4,48 AGS 41,55 Prot 77,83 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 578 Kcal 15,01 Gr 4,33 AGS 30,12 Prot 85,81 HC
Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 539 Kcal 24,57 Gr 4,56 AGS 27,40 Prot 50,22 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuzes

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
678 Kcal 18,98 Gr 3,13 AGS 32,52 Prot 87,25 HC

13 **Espaguetis con tomate y pavo Sin Gluten /** Macaroni with turkey and tomato sauce Gluten free **8T**
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet
Lechuga con maíz / Corn salad **13**

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
635 Kcal 15,19 Gr 6,38 AGS 20,48 Prot 106,25 HC

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

Albóndigas de carne guisadas / Stewed meatballs with vegetables **1-8-10T-13**

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**
615 Kcal 19,09 Gr 2,75 AGS 19,63 Prot 84,05 HC

27 **Ensalada de pasta sin gluten, huevo /** Pasta salad gluten and egg free **8T-13**
Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon **4-10T**

7 **Zanahoria baby /** Sauteed baby carrot

Fruta y pan / Fruit and bread **1-8T-9T-12T**
718 Kcal 21,64 Gr 1,62 AGS 45,62 Prot 62,35 HC

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

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**

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

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

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

8 814 Kcal 20,64 Gr 3,77 AGS 60,02 Prot 96,37 HC
Ensalada campera sin huevo / Cold potato salad without egg **13**

Pollo asado / Roast chicken **10T**

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

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

15

22 567 Kcal 17,45 Gr 6,03 AGS 27,82 Prot 76,39 HC
Sopa de Picadillo con pollo S/ Gluten ni Huevo / Ham soup with chicken **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**

9 789 Kcal 25,29 Gr 2,02 AGS 31,35 Prot 99,05 HC
Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten / Macaroni with chorizo and tomato sauce Gluten free **8T**
Merluza orly / Orly Hake **1-4-8T-11T**

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

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

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

23 771 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**

30 694 Kcal 18,10 Gr 2,63 AGS 37,14 Prot 93,96 HC
Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo / Macaroni with garlic Gluten and egg free **8T**

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

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

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

10 629 Kcal 16,11 Gr 0,63 AGS 42,19 Prot 71,84 HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with vegetables and squid **6-13**
Pavo en salsa / Turkey with sauce

Lechuga con remolacha / Beet salad **13**

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

17 732 Kcal 30,73 Gr 3,60 AGS 42,83 Prot 68,39 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 de soja y pan / Soya yoghurt and bread **1-8-9T-12T**

24 613 Kcal 11,50 Gr 1,04 AGS 29,93 Prot 103,13 HC
Fideua de Verduras Sin gluten / Vegetable's Noodles Paella Gluten free **8T-10T**

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

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

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

31 511 Kcal 24,29 Gr 3,48 AGS 28,68 Prot 40,78 HC
Crema de espinacas / Spinach cream **13**

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

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, 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



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGENOS

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
640 Kcal 22,97 Gr 1,11 AGS 23,23 Prot 80,27 HC

13 **Espagueti int. con tomate y pavo** /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
635 Kcal 15,19 Gr 6,38 AGS 20,48 Prot 106,25 HC

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

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13
Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC

27 **Ensalada de pasta** / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3
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

9 782 Kcal 24,99 Gr 1,54 AGS 34,83 Prot 94,19 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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread
gluten free
798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC

23 **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

30 682 Kcal 18,10 Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 600 Kcal 21,41 Gr 0,72 AGS 29,20 Prot 70,85 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Gelatina y pan / Jelly and bread
1-8T-9T-12T
747 Kcal 32,03 Gr 3,53 AGS 45,32 Prot 66,79 HC

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Yogur de soja y pan / Soya yoghurt and
bread 1-8-9T-12T
630 Kcal 13,04 Gr 0,61 AGS 35,61 Prot 98,08 HC

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Gelatina y pan / Jelly and bread
1-8T-9T-12T
511 Kcal 24,29 Gr 3,48 AGS 28,68 Prot 40,78 HC

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

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

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, 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



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

Menestra de verduras con pavo /
Vegetable stew with turkey 13

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

684 Kcal 20,00 Gr 2,13 AGS 19,74 Prot 97,17 HC

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

Huevos Villarroy / Villarroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

736 Kcal 24,30 Gr 7,29 AGS 20,80 Prot 109,68 HC

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

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

630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC

Ensalada de pasta / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

697 Kcal 28,99 Gr 3,28 AGS 43,73 Prot 61,86 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

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

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

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

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 644 Kcal 22,04 Gr 2,22 AGS 29,66 Prot 80,75 HC

Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

15

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

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

9 720 Kcal 24,74 Gr 1,54 AGS 33,33 Prot 80,61 HC

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

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

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

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

620 Kcal 17,85 Gr 1,97 AGS 39,12 Prot 72,52 HC

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

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

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

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

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

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

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

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

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34 Prot 58,62 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D. 1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

Atención nutricional 911 250 100

www.alcoi.es/virgendelcortijohortaleza

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramucos

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

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

13 640 Kcal 22,97 Gr 1,11 AGS 23,23 Prot 80,27 HC
Espagueti int. con tomate y pavo /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

20 635 Kcal 15,19 Gr 6,38 AGS 20,48 Prot 106,25 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13
Berenjena salteada / Sautéed eggplant

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

27 630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC
Ensalada de pasta / Pasta salad
1-3-8T-11T-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.

7 624 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
1-8T-9T-12T

14 760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC
**Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sautéed baby carrot

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

21 702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo
Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

15 587 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
13

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

9 782 Kcal 24,99 Gr 1,54 AGS 34,83 Prot 94,19 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

Calabacin salteado / Sautéed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC
**Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 682 Kcal 18,10 Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 560 Kcal 24,60 Gr 4,00 AGS 26,87 Prot 55,73 HC
Alubias blancas eco con verduras /
ECO White bean stew with vegetables 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

17 813 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

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

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

Guisantes rehogados / Sautéed
greenpeas

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

31 577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34 Prot 58,62 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

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 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGICOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuzes

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
684 Kcal 20,00 Gr 2,13 AGS 19,74 Prot 97,17 HC

13 **Espagueti int. con tomate y pavo** /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevos Villarroy / Villarroy Egg
1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
736 Kcal 24,30 Gr 7,29 AGS 20,80 Prot 109,68 HC

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

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

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

Fruta y pan integral / Fruit and
wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC

27 **Ensalada de pasta** / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread
1-8T-9T-12T
760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

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
13

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

9 782 Kcal 24,99 Gr 1,54 AGS 34,83 Prot 94,19 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 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin
broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 798 Kcal 94,79 Gr 0,59 AGS 24,80 Prot 102,02 HC
**Potaje eco de garbanzos con
espinaca** / Chickpea stew with spinach 3-13

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 682 Kcal 18,10 Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

**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 29,47 Prot 55,73 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 577 Kcal 24,75 Gr 4,56 AGS 28,34 Prot 58,62 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Sometemos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 250 100

www.alcoin.es/virgendelcortijohortaleza

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramucos

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 447 Kcal 16,46 Gr 2,99 AGS 23,79 Prot 49,88 HC
Verduras salteadas / Sauteed vegetables
Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
13 632 Kcal 23,07 Gr 0,54 AGS 23,51 Prot 83,17 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
20 466 Kcal 10,58 Gr 0,00 AGS 9,50 Prot 85,55 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne sin alérgenos / Meatballs stewed with vegetables 10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan. / Fruit and bread 1
27 603 Kcal 15,66 Gr 0,62 AGS 29,60 Prot 81,33 HC
Ensalada de arroz / Rice salad 10T-13

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

7 672 Kcal 17,71 Gr 0,57 AGS 35,30 Prot 87,87 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Pavo al ajillo / Chicken with garlic

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 432 Kcal 14,63 Gr 1,26 AGS 23,24 Prot 49,11 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 427 Kcal 21,52 Gr 0,61 AGS 15,47 Prot 39,50 HC
Coliflor al ajoarriero / Cauliflower with garlic 13

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

28 471 Kcal 23,06 Gr 0,35 AGS 14,03 Prot 49,26 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Huevo revuelto con queso / Scrambled egg with cheese 2-3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 774 Kcal 21,50 Gr 3,84 AGS 60,18 Prot 84,36 HC
Ensalada campera / Cold potato salad 3-13

Pollo asado / Roast chicken 10T

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 399 Kcal 8,87 Gr 0,32 AGS 33,09 Prot 47,23 HC
Sopa de picadillo con pollo sin fideos / Ham soup with chicken without noodles

Filete de pavo con tomate y orégano / Grilled turkey fillet

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 400 Kcal 18,17 Gr 0,86 AGS 27,13 Prot 52,59 HC
Sopa de arroz / Rice soup

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

29 400 Kcal 18,17 Gr 0,86 AGS 27,13 Prot 52,59 HC
Sopa de arroz / Rice soup

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 577 Kcal 14,00 Gr 1,86 AGS 29,73 Prot 85,36 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables w/o pepper 10T

Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 520 Kcal 15,17 Gr 0,86 AGS 32,50 Prot 60,60 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin broccoli gluten free 2-13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

23 645 Kcal 22,03 Gr 0,21 AGS 41,14 Prot 67,31 HC
Patatas guisadas con ternera / Stewed potatoes with meat 13

Contramuslo de pollo asado / Roasted chicken 10T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 661 Kcal 17,64 Gr 2,02 AGS 37,47 Prot 90,55 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables w/o pepper 10T

Jamonicos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 431 Kcal 23,33 Gr 3,64 AGS 13,97 Prot 39,49 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

17 428 Kcal 20,69 Gr 2,30 AGS 30,21 Prot 51,49 HC
Sopa de arroz / Rice soup

Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables

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

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 617 Kcal 19,90 Gr 5,45 AGS 29,25 Prot 77,35 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T

Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

31 527 Kcal 19,45 Gr 2,15 AGS 34,24 Prot 51,24 HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13

Pavo en salsa / Turkey with sauce

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES
















DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2 
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

640 Kcal 22,97 Gr 1,11 AGS 23,23 Prot 80,27 HC

13 **Espagueti int. con tomate y pavo** /
Spaguetti with turkey and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Huevo revuelto / Scrambled eggs 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

635 Kcal 15,19 Gr 6,38 AGS 20,48 Prot 106,25 HC

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

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

630 Kcal 20,22 Gr 2,28 AGS 24,94 Prot 79,88 HC

27 **Ensalada de pasta** / Pasta salad
1-3-8T-11T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.

Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

760 Kcal 29,24 Gr 3,28 AGS 45,24 Prot 75,43 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

702 Kcal 28,45 Gr 1,65 AGS 31,54 Prot 61,81 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

471 Kcal 11,69 Gr 0,01 AGS 25,51 Prot 59,82 HC

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan / Fruit and bread

1-8T-9T-12T

8 706 Kcal 22,29 Gr 2,22 AGS 31,16 Prot 94,33 HC
Ensalada campera / Cold potato salad
3-13

Filete de pollo empanado / Breaded
chicken fillet 1-3

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

9 782 Kcal 24,99 Gr 1,54 AGS 34,83 Prot 94,19 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

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

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

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

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

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 682 Kcal 18,10 Gr 1,97 AGS 40,62 Prot 86,10 HC

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

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

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

10 600 Kcal 21,41 Gr 0,72 AGS 29,20 Prot 70,85 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Tortilla francesa con york / French
omelette with york ham 3

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

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

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

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

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

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

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

31 511 Kcal 24,29 Gr 3,48 AGS 28,68 Prot 40,78 HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

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, 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



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

Atención nutricional 911 250 100

www.alcoin.es/virgendelcortijohortaleza

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramucos

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoⁱⁿ

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

13 651 Kcal 18,87 Gr 3,13 AGS 32,25 Prot 81,18 HC
**Espaguetis con tomate y pavo Sin
Gluten** / Macaroni with turkey and tomato
sauce Gluten free 8T

Filete de ternera a la plancha /
Grilled beef fillet

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 608 Kcal 15,08 Gr 6,38 AGS 20,21 Prot 100,17 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de carne guisadas /
Stewed meatballs with vegetables 1-8-10T-13

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 588 Kcal 18,98 Gr 2,75 AGS 19,36 Prot 77,97 HC
**Ensalada de pasta sin gluten,
huevo** / Pasta salad gluten and egg free
8T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.
Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35%
de la ingesta diaria recomendada.

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

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
**Lentejas eco estofadas con
jamón** / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 663 Kcal 21,43 Gr 1,62 AGS 44,49 Prot 50,08 HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 759 Kcal 20,43 Gr 3,77 AGS 58,89 Prot 84,10 HC
Ensalada campera sin huevo / Cold
potato salad without egg 13

Pollo asado / Roast chicken 10T

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

15 512 Kcal 17,24 Gr 6,03 AGS 26,69 Prot 64,11 HC
**Sopa de Picadillo con pollo
S/Gluten ni Huevo** / Ham soup with
chicken 8T

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

Arroz cocido / Rice with garlic and laurel

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

9 734 Kcal 25,08 Gr 2,02 AGS 30,22 Prot 86,77 HC
**Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten** / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T
Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

16 403 Kcal 11,23 Gr 0,14 AGS 22,20 Prot 50,29 HC
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

23 716 Kcal 92,48 Gr 0,45 AGS 21,17 Prot 89,65 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

30 639 Kcal 17,89 Gr 2,63 AGS 36,01 Prot 81,68 HC
**Macarrones al ajillo Sin Gluten y
Huevo** / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 591 Kcal 15,93 Gr 0,63 AGS 41,25 Prot 63,44 HC
**Alubias blancas eco con verduras
y calamar** / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13
Pavo en salsa / Turkey with sauce

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Gelatina y pan. / Jelly and bread 1

17 738 Kcal 28,37 Gr 3,24 AGS 37,71 Prot 82,43 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

Gelatina y pan. / Jelly and bread 1

24 575 Kcal 11,32 Gr 1,04 AGS 28,99 Prot 94,73 HC
Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

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

Guisantes rehogados / Sauteed
greenpeas

Gelatina y pan. / Jelly and bread 1

31 517 Kcal 21,93 Gr 3,12 AGS 23,56 Prot 54,82 HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Gelatina y pan. / Jelly and bread 1

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.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuzes

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



Esto va muy rápido...

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

alcoⁱⁿ