

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 527 Kcal 12,71 Gr 0,09 AGS 20,82 Prot 79,28 HC
Menestra de verduras / Vegetable stew 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

13 743 Kcal 27,85 Gr 3,28 AGS 44,33 Prot 76,44 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 624 Kcal 11,45 Gr 1,01 AGS 24,67 Prot 108,46 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 610 Kcal 14,61 Gr 0,45 AGS 41,78 Prot 70,72 HC
Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13

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

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

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

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral 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.

7 663 Kcal 27,60 Gr 6,36 AGS 31,41 Prot 74,09 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in sauce 10T

Patata al horno / Baked potatoes 13

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

14 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC
Espaguetis int. con tomate y pavo / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 596 Kcal 27,05 Gr 6,23 AGS 25,35 Prot 56,59 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

28 467 Kcal 12,21 Gr 0,17 AGS 25,01 Prot 56,96 HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

8 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

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

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

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

15 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. 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

22 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Compl. 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

29 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96Prot 88,69 HC
Sopa de ave con fideos / Chicken soup 1-3T-8T-11T

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

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

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

9 588 Kcal 12,30Gr 0,58 AGS 30,92 Prot 86,83 HC
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza al horno / Baked hake 4-10T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

23 808 Kcal 37,95Gr 0,47 AGS 23,56 Prot 87,37 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Salchichas frescas / Sausages in sauce 13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 658 Kcal 22,08Gr 2,17 AGS 30,55 Prot 81,30 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

Salmón al horno / Baked salmon 4

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

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

10 570 Kcal 20,91 Gr 0,52 AGS 34,05Prot 58,92HC
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

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

17 434 Kcal 12,06 Gr 0,17 AGS 30,28Prot 43,79HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Bacalao al horno / Baked Cod 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

24 549 Kcal 19,91 Gr 0,43 AGS 32,51Prot 56,78HC
Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13

Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 552 Kcal 16,04 Gr 1,96 AGS 43,75Prot 55,89HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patata cocida / Baked potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D. 1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoin

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 555 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**

13 731 Kcal 29,14 Gr 3,28 AGS 44,38 Prot 69,23 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 integral / Fruit and
wholemeal bread **1-7T-8T-9T-12**

20 786 Kcal 24,68 Gr 2,49 AGS 28,00 Prot 115,07 HC
Arroz milanesea / Milanese Rice **2**

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

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

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

27 717 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,18 Prot 70,85 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
Lentils stew with chorizo **1T-13**

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

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

7 729 Kcal 33,18 Gr 9,59 AGS 36,61 Prot 73,38 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce **10T**

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

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

14 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC
Espaguetis int. con tomate y
pavo / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini **3**

Lechuga con maíz / Corn salad **13**

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

21 596 Kcal 27,05 Gr 6,23 AGS 25,35 Prot 56,59 HC
Crema de verduras / Vegetable cream
13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 572 Kcal 20,32 Gr 0,17 AGS 25,84 Prot 64,16 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables **10T-13**

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

15 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

22 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

29 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

9 779 Kcal 24,99Gr 1,54 AGS 34,99 Prot 94,39 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

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

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 789 Kcal 91,68Gr 0,92 AGS 18,30 Prot 114,43 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella **1-3T-8T-10T-11T**

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

Lechuga con tomate / Tomato salad **13**

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

30 658 Kcal 22,08Gr 2,17 AGS 30,55 Prot 81,30 HC
Macarrones int. al ajo / Macaroni
with garlic **1-3T-8T-11T**

Salmón al horno / Baked salmon **4**

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

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

10 608 Kcal 27,59 Gr 3,84 AGS 25,49Prot 62,09HC
Patatas guisadas con verduras /
ECO Chickpea stew 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
1-8T-9T-12T

17 740 Kcal 28,10 Gr 3,35 AGS 23,73Prot 91,74HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat **13**

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad **8-13**

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

24 665 Kcal 33,63 Gr 4,60 AGS 28,73Prot 58,56HC
Patatas guisadas con verduras /
Chickpeas stew with chorizo

Tortilla francesa / French omelette **3**

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59Prot 62,37HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

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

Patatas fritas / Fried potatoes **13**

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D. 1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoín

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

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche

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

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

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

alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC
🌿 **Lentejas eco estofadas con jamón**
/ Lentils stew with ham 1T

Salmon al papillote / Baked salmon
4-10T

T **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2

Albóndigas de pescado en salsa /
Fish balls with vegetables in tomato sauce
1-2T-3T-4-6-10T

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 691 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,91 Prot 64,77 HC
🌿 **Lentejas eco con chorizo** / ECO
Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro.

Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

7 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48 Prot 61,10 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC
🌿 **Espaguetis int. con tomate y
pavo** / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 540 Kcal 26,84 Gr 6,23 AGS 24,22 Prot 44,32 HC
Crema de verduras / Vegetable cream
13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

28 517 Kcal 20,11 Gr 0,17 AGS 24,71 Prot 51,89 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

8 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 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

15 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

29 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 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

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

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

9 724 Kcal 24,78Gr 1,54 AGS 33,86 Prot 82,11 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

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

23 734 Kcal 91,47Gr 0,92 AGS 17,17 Prot 102,15 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 603 Kcal 21,88Gr 2,17 AGS 29,42 Prot 69,03 HC
🌿 **Macarrones int. al ajillo** / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Salmon al horno / Baked salmon 4

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

10 565 Kcal 24,92 Gr 4,00 AGS 29,39Prot 53,53HC
**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

17 702 Kcal 27,92 Gr 3,35 AGS 22,79Prot 83,34HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 630 Kcal 30,27 Gr 4,67 AGS 31,23Prot 47,90HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 598 Kcal 23,50 Gr 3,65 AGS 40,65Prot 53,97HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamonicitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoín

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 481 Kcal 18,12 Gr 0,39 AGS 17,51 Prot 63,30 HC
Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Tortilla francesa con champiñones / French omelette with mushroom 3
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
13 743 Kcal 27,85 Gr 3,28 AGS 44,33 Prot 76,44 HC

Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

7 Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
20 725 Kcal 20,57 Gr 1,92 AGS 24,99 Prot 111,89 HC
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12
27 601 Kcal 21,47 Gr 0,48 AGS 28,12 Prot 71,36 HC

Lentejas eco con verduras / ECO Lentils stew with vegetables 1T-13
Tortilla francesa / French omelette 3

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.

7 594 Kcal 16,79 Gr 3,46 AGS 38,51 Prot 73,63 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Bacalao al limón / Baked cod with lemon 4

Patatas gratinadas / Gratin potatoes 2-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
14 651 Kcal 23,10 Gr 0,56 AGS 21,02 Prot 85,07 HC

Espaguetis int. con tomate / Spaguetti with tomato sauce 1-3T-8T-11T
Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
21 509 Kcal 24,33 Gr 0,56 AGS 15,29 Prot 53,03 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T
28 572 Kcal 20,32 Gr 0,17 AGS 25,84 Prot 64,16 HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Bacalao orly / Orly Cod 1-4-8T-11T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

8 547 Kcal 7,85 Gr 0,11 AGS 20,43Prot 96,06 HC
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T

Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15 539 Kcal 7,83 Gr 0,11 AGS 20,21Prot 94,54 HC
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22 539 Kcal 7,83 Gr 0,11 AGS 20,21Prot 94,54 HC
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 547 Kcal 7,85 Gr 0,11 AGS 20,43Prot 96,06 HC
Sopa de verduras c/fideos / Vegetable soup with noodles 1-3T-8T-10-11T
Garbanzos eco guisados con verduras / ECO Chickpea stew with vegetables 10T-13
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

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

9 692 Kcal 20,39Gr 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

16 513 Kcal 22,97Gr 0,89 AGS 17,76 Prot 61,10 HC
Brócoli gratinado s/gluten / Gratin broccoli gluten free 2-13
Tortilla francesa / French omelette 3

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free
23 622 Kcal 14,63Gr 0,87 AGS 29,58 Prot 86,43 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

Pescadilla a la plancha / Grilled Hake 4

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 658 Kcal 22,08Gr 2,17 AGS 30,55 Prot 81,30 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T
Salmón al horno / Baked salmon 4

Pisto de verduras (calabacín, pimiento y tomate) / Vegetable ratatouille
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

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

17 606 Kcal 24,49 Gr 1,94 AGS 17,20Prot 72,79HC
Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13
Bacalao rebozado / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

24 540 Kcal 23,50 Gr 3,71 AGS 26,78Prot 52,74HC
Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13
Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 555 Kcal 26,72 Gr 3,54 AGS 23,64Prot 57,85HC
Crema de espinacas / Spinach cream 13
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D. 1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



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

ALÉRGENOS

- 1. Gluten
- 2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 447 Kcal 12,34 Gr 0,04 AGS 17,39 Prot 65,26 HC

Verduras salteadas / Sauteed vegetables

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

13 704 Kcal 29,03 Gr 3,28 AGS 44,11 Prot 63,16 HC

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

Salmon al papillote / Baked salmon 4-10T

Zanahoria baby / Sauteed baby carrot

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

20 760 Kcal 24,57 Gr 2,49 AGS 27,73 Prot 109,00 HC

Arroz milanese / Milanese Rice 2

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

27 691 Kcal 25,20 Gr 3,04 AGS 35,91 Prot 64,77 HC

Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

7 674 Kcal 32,97 Gr 9,59 AGS 35,48 Prot 61,10 HC

Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes 2-13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

14 623 Kcal 23,79 Gr 1,06 AGS 22,09 Prot 74,60 HC

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

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

21 540 Kcal 26,84 Gr 6,23 AGS 24,22 Prot 44,32 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

28 517 Kcal 20,11 Gr 0,17 AGS 24,71 Prot 51,89 HC

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

1

8 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 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

15 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 HC

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

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

22 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 HC

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

Complemento de cocido / Madrid stew

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

29 744 Kcal 29,78 Gr 3,17 AGS 41,12Prot 77,54 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

2

9 724 Kcal 24,78Gr 1,54 AGS 33,86 Prot 82,11 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

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

23 734 Kcal 91,47Gr 0,92 AGS 17,17 Prot 102,15 HC

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

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

30 603 Kcal 21,88Gr 2,17 AGS 29,42 Prot 69,03 HC

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

Salmon al horno / Baked salmon 4

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

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

Fruta y pan. / Fruit and bread 1

3

10 565 Kcal 24,92 Gr 4,00 AGS 29,39Prot 53,53HC

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

17 702 Kcal 27,96 Gr 3,36 AGS 22,59Prot 83,52HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Bacalao rebozado / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con pepino / Sweet corn salad 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

24 630 Kcal 30,27 Gr 4,67 AGS 31,23Prot 47,90HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

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

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamonicitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoín

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 532 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

13 733 Kcal 27,88 Gr 3,21 AGS 31,71 Prot 89,88 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables w/o pepper 10T

Salmon al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 580 Kcal 13,46 Gr 0,98 AGS 28,13 Prot 88,61 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2

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

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 583 Kcal 17,52 Gr 1,96 AGS 19,79 Prot 83,75 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 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.

7 677 Kcal 33,89 Gr 9,59 AGS 34,38 Prot 60,90 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

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

14 637 Kcal 24,89 Gr 1,63 AGS 17,63 Prot 82,08 HC
Espaguetis con tomate y pavo
Sin Gluten / Spaguetti with turkey and
tomato sauce Gluten free 8T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 543 Kcal 27,76 Gr 6,23 AGS 23,12 Prot 44,12 HC
Crema de verduras / Vegetable cream
13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 503 Kcal 21,04 Gr 0,18 AGS 23,09 Prot 47,81 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Bacalao a la andaluza sin Gluten
ni Huevo / Battered Hake 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 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

15 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

22 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

29 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 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

9 717 Kcal 26,01Gr 2,03 AGS 28,77 Prot 82,90 HC
Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T

Merluza a la andaluza sin Gluten
ni Huevo / Battered Hake 4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 611 Kcal 18,18Gr 2,30 AGS 25,26 Prot 80,63 HC
Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

Filete de pollo al limón / Chicken in
lemon sauce

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 618 Kcal 22,80Gr 2,83 AGS 24,84 Prot 76,69 HC
Macarrones al ajillo Sin Gluten y
Huevo / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Salmón al horno / Baked salmon 4

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 28,29Prot 53,33HC
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

17 661 Kcal 27,18 Gr 3,02 AGS 32,93Prot 63,94HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao a la andaluza sin Gluten
ni Huevo / Battered Hake 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

24 633 Kcal 31,19 Gr 4,67 AGS 30,13Prot 47,70HC
Alubias pintas estofadas con
chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

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

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

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





STOP BULLYING

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



¿Has probado la miel?

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



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

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

Esto va muy rápido...

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

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 532 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

13 733 Kcal 27,88 Gr 3,21 AGS 31,71 Prot 89,88 HC
Arroz con verduras / Rice with
vegetables w/o pepper 10T

Salmon al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 580 Kcal 13,46 Gr 0,98 AGS 28,13 Prot 88,61 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2

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

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 583 Kcal 17,52 Gr 1,96 AGS 19,79 Prot 83,75 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 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.

7 677 Kcal 33,89 Gr 9,59 AGS 34,38 Prot 60,90 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

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

14 637 Kcal 24,89 Gr 1,63 AGS 17,63 Prot 82,08 HC
Espaguetis con tomate y pavo
Sin Gluten / Spaguetti with turkey and
tomato sauce Gluten free 8T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 543 Kcal 27,76 Gr 6,23 AGS 23,12 Prot 44,12 HC
Crema de verduras / Vegetable cream
13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 503 Kcal 21,04 Gr 0,18 AGS 23,09 Prot 47,81 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Bacalao a la andaluza sin Gluten
ni Huevo / Battered Hake 4

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 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

15 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

22 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 HC
Sopa de cocido S/Gluten / Stew soup
Gluten free 8T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

29 732 Kcal 29,41 Gr 3,24 AGS 37,54Prot 78,94 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

9 717 Kcal 26,01Gr 2,03 AGS 28,77 Prot 82,90 HC
Macarrones con tomate y chorizo
Sin Gluten / Macaroni with chorizo and
tomato sauce Gluten free 8T

Merluza a la andaluza sin Gluten
ni Huevo / Battered Hake 4

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

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

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

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes
10T-13

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

23 766 Kcal 39,19Gr 1,04 AGS 18,16 Prot 79,99 HC
Fideua de Verduras Sin gluten /
Vegetable's Noodles Paella Gluten free 8T-10T

Salchichas frescas / Sausages in sauce
13

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 618 Kcal 22,80Gr 2,83 AGS 24,84 Prot 76,69 HC
Macarrones al ajillo Sin Gluten y
Huevo / Macaroni with garlic Gluten and egg
free 8T

Salmón al horno / Baked salmon 4

**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 28,29Prot 53,33HC
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

17 661 Kcal 27,18 Gr 3,02 AGS 32,93Prot 63,94HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao a la andaluza sin Gluten
ni Huevo / Battered Hake 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

24 633 Kcal 31,19 Gr 4,67 AGS 30,13Prot 47,70HC
Alubias pintas estofadas con
chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

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

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

C.E.I.P. León Felipe
Sin Huevo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

731 Kcal 29,14 Gr 3,28 AGS 44,38 Prot 69,23 HC

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

Salmón al papillote / Baked salmon
4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 705 Kcal 21,76 Gr 1,89 AGS 29,82 Prot 98,31 HC

Arroz milanesa / Milanese Rice 2

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

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

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

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

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

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

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

7 729 Kcal 33,18 Gr 9,59 AGS 36,61 Prot 73,38 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

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

14 700 Kcal 18,59 Gr 2,59 AGS 30,46 Prot 95,04 HC

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

Filete de pollo al limón / Chicken in
lemon sauce

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 596 Kcal 27,05 Gr 6,23 AGS 25,35 Prot 56,59 HC

Crema de verduras / Vegetable cream
13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

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

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 784 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,77Prot 91,42 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

15 784 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,77Prot 91,42 HC

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

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

22 784 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,77Prot 91,42 HC

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

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

29 784 Kcal 28,70 Gr 3,24 AGS 39,77Prot 91,42 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

9 787 Kcal 25,29Gr 2,02 AGS 31,51 Prot 99,25 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 17,00Gr 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

23 800 Kcal 92,21Gr 1,49 AGS 15,13 Prot 119,52 HC

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

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

30 670 Kcal 22,08Gr 2,83 AGS 27,07 Prot 89,16 HC

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

Salmón al horno / Baked salmon 4

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

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

10 580 Kcal 19,85 Gr 4,71 AGS 38,26Prot 55,42HC
Alubias blancas eco con verduras y calamar / White beans stewed with
vegetables and squid 6-13

Filete de pollo con ajito y perejil /
Grilled chicken fillet with garlic and parsley 10T

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

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

Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Bacalao rebozado / Breaded Cod
1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

24 747 Kcal 32,36 Gr 4,77 AGS 45,67Prot 54,04HC

Alubias pintas estofadas con chorizo / Pinto beans stewed with chorizo

Pavo a la naranja / Chicken in orange
sauce 10T

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59Prot 62,37HC

Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D. 1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoi

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. 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

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 17,73 Gr 3,54 AGS 29,41 Prot 65,70 HC

Menestra de verduras con pavo / Vegetable stew with turkey 13
Hamburguesa de ternera casera / Grilled burger meat 10T
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

13 743 Kcal 27,85 Gr 3,28 AGS 44,33 Prot 76,44 HC

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

Salmon al papillote / Baked salmon 4-10T

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

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

Arroz con tomate / Rice in tomato sauce

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

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 601 Kcal 21,47 Gr 0,48 AGS 28,12 Prot 71,36 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

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.

7 594 Kcal 16,79 Gr 3,46 AGS 38,51 Prot 73,63 HC

Ratatouille / Vegetable ratatouille

Bacalao al limón / Baked cod with lemon 4

Patatas gratinadas / Gratin potatoes 2-13

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

14 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC

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

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 509 Kcal 24,33 Gr 0,56 AGS 15,29 Prot 53,03 HC

Crema de verduras / Vegetable cream 13

Tortilla francesa con calabacín / French omelette with zucchini 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

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

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

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

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

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

8 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC

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

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

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

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

15 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC

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

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

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

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

22 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC

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

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

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

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

29 567 Kcal 12,92 Gr 0,51 AGS 33,96 Prot 88,69 HC

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

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

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

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

9 692 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

16 513 Kcal 22,97 Gr 0,89 AGS 17,76 Prot 61,10 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

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

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

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

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

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

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

Salmon al horno / Baked salmon 4

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

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

10 545 Kcal 24,04 Gr 3,80 AGS 25,62 Prot 54,36 HC

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

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

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

17 562 Kcal 22,83 Gr 1,62 AGS 28,44 Prot 53,59 HC

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

Bacalao a la andaluza sin Gluten ni Huevo / Battered Hake 4

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

24 540 Kcal 23,50 Gr 3,71 AGS 26,78 Prot 52,74 HC

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

Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59 Prot 62,37 HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

alcoín

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

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

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

alcoi

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

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

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

Patata asada / Baked potatoes 10T-13

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

13 598 Kcal 15,42 Gr 0,45 AGS 42,17 Prot 69,04 HC
Lentejas eco estofadas con jamón
/ Lentils stew with ham 1T

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

7 **Zanahoria baby** / Sauteed baby carrot

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

20 624 Kcal 13,65 Gr 0,90 AGS 34,15 Prot 93,36 HC
Arroz milanesa / Milanese Rice 2

Filete de pavo a la plancha / Grilled
turkey fillet

Berenjena salteada / Sauteed eggplant

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

27 717 Kcal 25,31 Gr 3,04 AGS 36,18 Prot 70,85 HC
Lentejas eco con chorizo / ECO
Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork
Galician Style

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

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

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

7 729 Kcal 33,18 Gr 9,59 AGS 36,61 Prot 73,38 HC
Ratatouille / Vegetable ratatouille

Escalopes normande / Pork fillet in
sauce 10T

Patatas gratinadas / Gratin potatoes
2-13

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

14 678 Kcal 24,00 Gr 1,06 AGS 23,22 Prot 86,87 HC
**Espaguetis int. con tomate y
pavo** / Spaguetti with tomato sauce
1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con calabacín /
French omelette with zucchini 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

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

21 596 Kcal 27,05 Gr 6,23 AGS 25,35 Prot 56,59 HC
Crema de verduras / Vegetable cream
13

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

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

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

28 493 Kcal 13,15 Gr 0,33 AGS 28,82 Prot 57,73 HC
Patatas guisadas con verduras /
Stewed potatoes with vegetables 10T-13

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

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

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

8 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido /
Madrid ECO stew

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

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

15 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

22 800 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,25Prot 89,82 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-11T

Complemento de cocido / Madrid
stew

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

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

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

9 700 Kcal 18,19Gr 2,47 AGS 38,51 Prot 86,71 HC
Coditos con tomate y chorizo /
Codito pasta with chorizo and tomato sauce
1-3T-8T-11T

Cinta de lomo adobada / Marinated
loin

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

23 789 Kcal 91,68Gr 0,92 AGS 18,30 Prot 114,43 HC
Fideua de Verduras / Vegetable's
Noodles Paella 1-3T-8T-10T-11T

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

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

30 596 Kcal 14,67Gr 1,81 AGS 32,73 Prot 80,83 HC
Macarrones int. al ajillo / Macaroni
with garlic 1-3T-8T-11T

Filete de ternera asada / Grilled beef
fillet

**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

17 645 Kcal 21,90 Gr 4,65 AGS 37,03Prot 68,74HC
Patatas guisadas con carne /
Stewed potatoes with meat 13

Filete de ternera a la plancha /
Grilled beef fillet

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

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

24 639 Kcal 30,35 Gr 4,67 AGS 31,31Prot 50,10HC
**Alubias pintas estofadas con
chorizo** / Pinto beans stewed with chorizo

Tortilla francesa / French omelette 3

Tomate aliñado / Seasoned tomato

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

31 636 Kcal 23,68 Gr 3,65 AGS 41,59Prot 62,37HC
Crema de espinacas / Spinach cream
13

Jamoncitos de pollo asado /
Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

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

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.
Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 7 JORNADA GASTRONÓMICA DE FRANCIA

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN



Menú elaborado y calibrado
por nutricionistas colegiados de

alcoIn

Atención nutricional 911 250 100
www.alcoIn.es/leonfelipearganda

ALÉRGENOS

1. Gluten
2. Leche

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

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

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. 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	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Fruta

Esto va muy rápido...

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

MAY

2 
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



alcoi