

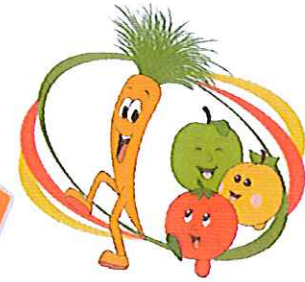
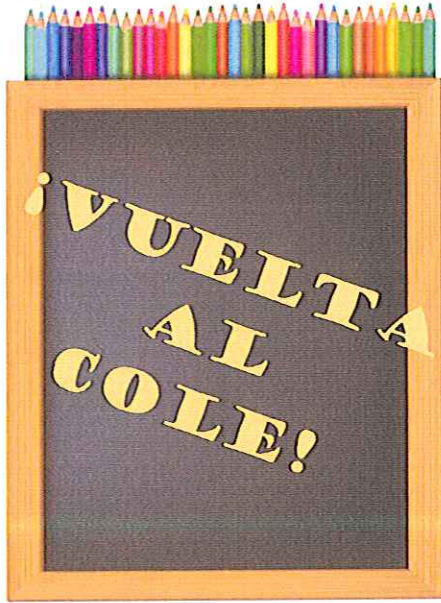
**LUNES**  
MONDAY

**MARTES**  
TUESDAY

**MIÉRCOLES**  
WEDNESDAY

**JUEVES**  
THURSDAY

**VIERNES**  
FRIDAY



10<sup>th</sup>

11<sup>th</sup>

12<sup>th</sup>

13<sup>th</sup>

14<sup>th</sup>

**Guisantes Salteados (6,14)**  
*(c/Jamón)*  
Sautéed Peas  
With pork  
**Filete de atún(1,3,4,7,13)**  
*empanado*  
Ensalada con Maíz (14)  
Tuna fillet  
in breaded  
Sweet Corn Salad  
**Fruta de Verano**  
Fruit

**Arroz con pollo**  
*(y verduras)*  
Rice with chicken  
(And vegetable)  
**Tortilla (3)**  
*de Calabacín*  
Ensalada con Tomate (14)  
Omelette  
With zucchini  
Tomato Salad  
**Flan de vainilla (7)**  
Flan

**Judías pintas (14)**  
*(c/Chorizo)*  
Pinto Beans Stewed  
(with chorizo)  
**Ragout de Ternera (14)**  
*(c/Guisado con verduras)*  
Ensalada Tropical *(c/piña)* (14)  
Beef Ragout  
(cooked with vegetables)  
Tropical salad with pineapple  
**Fruta de Verano**  
Fruit

**Gazpacho (1,14)**  
*de tomate*  
Cold Tomato soup  
with vegetables  
**Pollo Asado**  
*en su jugo*  
Puré de Patata (1,7,14)  
Roast Chicken  
With accompaniment of  
Mashed potatoes  
**Fruta de Verano**  
Fruit

**Espagueti Boloñesa (1,3)**  
*(c/Carne picada)*  
Spaghetti Bolognese  
(with Mince)  
**Tortilla Paisana (3,6,14)**  
*(c/Verduras y chorizo)*  
Pisto de verduras  
Vegetables omelette  
(with vegetables and sausage)  
Ratatouille  
**Fruta de Verano**  
Fruit

**Lentejas burgalesa (14)**  
*(c/Verduras y chorizo)*  
Burgos Style Lentils  
(with vegetables and sausage)  
**Pescadilla con pisto (4)**  
*(pimiento, tomate, calabacín)*  
Ensalada con Remolacha (14)  
Kaddock with ratatouille  
(pepper, tomato and zucchini)  
Beet Salad  
**Vasito de Helado (3.5.7.8)**  
Ice Cream

17<sup>th</sup>

18<sup>th</sup>

19<sup>th</sup>

20<sup>th</sup>

21<sup>st</sup>

**Crema de Verduras (14)**  
*(Judías verdes, zanahoria, puerro..)*  
Puree vegetables  
(With mixed vegetables)  
**Albóndigas de carne (1,6)**  
*(quisadas con verduras)*  
Patata Cuadro (14)  
Meatballs  
(stewed with vegetables)  
Chip  
**Fruta de Verano**  
Fruit

**Judías Blancas Estofadas**  
*(c/Chorizo)*  
White bean stew  
(with chorizo)  
**Bacalao a la Gallega (4,14)**  
*(c/ Aceite y pimentón)*  
Tomate aliñado  
Galician style Hake  
(With oil and paprika)  
Spiced tomato  
**Yogurt (7)**  
Yoghurt

**Ensalada de pasta (1,3,4,14)**  
*(c/atún, huevo y maíz)*  
Pasta Salad  
(with tuna, egg and corn)  
**Ragout de pavo(14)**  
*(c/Verduras)*  
Champiñón al ajillo  
Stewed Turkey Ragout  
(With vegetables)  
Mushroom with garlic  
**Fruta de Verano**  
Fruit

**Arroz Tres Delicias (3,6)**  
*(c/Tortilla, Pavo, Guisantes)*  
Three Delights Fried Rice  
(With Omelette, Turkey and green beans)  
**Tortilla Española (3,14)**  
*(c/Calabacín)*  
Ensalada con Zanahoria (14)  
Spanish omelette  
(with zucchini)  
Carrot Salad  
**Fruta de Verano**  
Fruit

**Ensaladilla rusa (3,4)**  
*(c/atún y mahonesa)*  
Russian salad  
with tuna and egg  
**Cazón (1,4)**  
*a la Andaluza*  
Ensalada con Edam (7,14)  
Doughfish  
Andalusian style  
Edam Salad  
**Natillas (7)**  
Custard

24<sup>th</sup>

25<sup>th</sup>

26<sup>th</sup>

27<sup>th</sup>

28<sup>th</sup>

**Judías Verdes Rehogadas ( Ensalada Campera (3,4,14)**  
*(c/Tomate)*  
Sautéed Green Beans  
(with tomato)  
**Huevos Villaroy**  
*(1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)*  
Patatas Fritas (14)  
Villaroy Egg  
with bechamel  
Chip  
**Fruta de Otoño**  
Fruit

**Sopa de Cocido (1,3,10)**  
*(c/Fideos)*  
Stew Soup  
(with Noodles)  
**Compl. del cocido (10,14)**  
*(Garbanzo, Chorizo, Ternera)*  
Rep., Pat. y Zanah. (14)  
Madrid stew  
(Chickpeas, Chorizo and beef)  
Cabbage, potato and carrot  
**Fruta de Otoño**  
Fruit

**Arroz con tomate (6)**  
*y salchichas*  
Rice with tomato sauce  
and sausages  
**Filete de Merluza (1,3,4)**  
*a la Romana*  
Ensalada con Remolacha (14)  
Hake fillet  
in breaded  
Beet Salad  
**Fruta de Otoño**  
Fruit

**Lentejas burgalesa (14)**  
*(c/verduras y chorizo)*  
Burgos Style Lentils  
(with vegetables and sausage)  
**Muslitos de pollo**  
*en salsa*  
Berenjena rebozada (1,2,4,7,13)  
Chicken thighs  
in sauce  
Breaded eggplant  
**Yogurt (7)**  
Yoghurt

Todos los menús incluyen LECHE, PAN BLANCO e INTEGRAL y AGUA.  
All menus include MILK, WHITE BREAD, WHOLEMEAL BREAD and WATER.  
Nuestro menú basal está supervisado y rectificado por la Dirección del Centro.  
Our menus is supervised and rectified by the school management.  
Consulte el menú en [www.alcoi.es/palaciovaldes](http://www.alcoi.es/palaciovaldes)  
See the menu



Nuestras Alubias y Lentejas son Ecológicas

Fruta de verano		Alérgenos	5-F. Cáscara	10- Apio
Sandía	Pera	1-Gluten	6-Soja	11-Sésamo
Melón	Plátano	2-Crustáceos	7-Leche	12-Altramucos
Manzana	Albaricoque	3-Huevo	8-Cacahuets	13-Moluscos
		4-Pescado	9-Mostaza	14-Sulfitos



Información sobre la presencia de alérgenos: / Information about the presence of food allergens: [www.alcoi.es/calidad/declaracion-alergenos](http://www.alcoi.es/calidad/declaracion-alergenos) - Reglamento (UE) Nº 1169/11

- ✓ Es la comida más importantes del día.
- ✓ Nos dará energía necesaria para afrontar una jornada de colegio.
- ✓ Debe incluir al menos el 30% de las necesidades diarias.



✓ Debemos incluir algún lácteo, cereales y fruta.  
✓ Descarta la bollería industrial.



**Vuelve al cole con energía**

ALCOIN le presenta el menú en papel ecológico. Recicla, Reutiliza, Reduce e inventa.

**Propiedades nutritivas del menú.**

Nutritional properties of this menus.

Kilocalorías	Lípidos	Saturadas	Proteínas	H. Carbono	Carbohidratos	
					Líquido	Sólido
Kcal.	Lip. (gr)	Agas. (gr)	Prot. (gr)	H.C. (gr)	1º / 1ª	2º / 2ª
841	31	8	33	102		
815	33	8	32	91		
865	21	10	29	117		
828	26	9	48	90		
705	29	9	27	80		
675	21	5	39	75		
828	40	11	25	92		
807	29	8	44	84		
821	25	6	48	95		
771	25	7	25	108		
604	25	5	25	67		
695	25	7	20	95		
741	33	8	36	70		
798	28	11	36	93		
824	27	8	31	110		
830	33	6	39	85		
<b>Media Mensual</b>					<b>*MONTHLY average</b>	
<b>778</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>91</b>		

\*Menú para un niño de edad comprendida entre 6 y 9 años // Lunch menu for a child between 6 and 9 years old

[www.alcoïn.es/palaciovaldes](http://www.alcoïn.es/palaciovaldes)

**MENÚ ESCOLAR**

