

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 297 Kcal 7,85 Gr 0,41 AGS 22,65 Prot 33,65 HC
Judías verdes rehogadas con pimentón 13
Merluza con tomate y pisto de verduras 4-10T
Manzana

5 621 Kcal 10,84 Gr 0,58 AGS 41,55 Prot 85,51 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13
Plátano

6 526 Kcal 22,33 Gr 0,18 AGS 15,62 Prot 59,47 HC
Espirales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T
Tortilla francesa 3
Lechuga con zanahoria 13
Sandía

7 482 Kcal 16,08 Gr 2,17 AGS 37,24 Prot 46,59 HC
7 Crema de calabacín 13
Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13
Melón

8 570 Kcal 16,26 Gr 1,81 AGS 30,53 Prot 74,09 HC
Arroz con tomate
Bacalao con ajo y perejil 4-10T
7 Lechuga con tomate 13
Yogur 2

11 679 Kcal 26,01 Gr 2,88 AGS 23,71 Prot 86,80 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla de patata 3
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Manzana

12 548 Kcal 13,14 Gr 0,82 AGS 27,08 Prot 79,11 HC
Arroz tres delicias casero 3-8
Merluza asada con verduras salteadas 4-10T
Plátano

13 526 Kcal 31,08 Gr 6,63 AGS 16,58 Prot 44,56 HC
Crema de verduras 13
Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-13
Sandía

14 508 Kcal 13,28 Gr 0,53 AGS 37,08 Prot 57,94 HC
Garbanzos guisados con espinacas 13
Pavo en salsa con zanahoria salteada
Melón

15 805 Kcal 19,50 Gr 3,06 AGS 36,99 Prot 64,16 HC
Coditos con tomate y carne 1-3T-8T-11T-13
Pescadilla en salsa 4-10T
Lechuga con remolacha 13
Yogur 2

18 518 Kcal 17,79 Gr 1,18 AGS 29,74 Prot 75,92 HC
Ensalada de pasta 1-3-8T-11T-13
Ragout de ternera en salsa con patata al horno 13
Manzana

19 701 Kcal 22,31 Gr 3,10 AGS 34,45 Prot 94,89 HC
Paella de Verduras
Salmón a las finas hierbas con guisantes rehogados 4-10T
Plátano

20 560 Kcal 26,87 Gr 1,13 AGS 26,10 Prot 40,44 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Tortilla francesa 3
7 Lechuga con tomate 13
Sandía

21 575 Kcal 19,14 Gr 3,38 AGS 53,94 Prot 46,28 HC
7 Crema de calabaza 13
Pollo asado con patatas provenzales 10T-13
Melón

22 585 Kcal 19,65 Gr 2,38 AGS 41,09 Prot 54,37 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Merluza a la vasca 1-2T-3-4-8T-11T
Lechuga con aceitunas 13
Yogur 2

25 712 Kcal 32,78 Gr 7,09 AGS 24,09 Prot 79,07 HC
Arroz con pollo
Burgermeat a la plancha 1-8
Lechuga con maíz 13
Manzana

26 602 Kcal 30,87 Gr 2,64 AGS 10,50 Prot 65,40 HC
Crema de verduras 13
Tortilla de patata 3
Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Plátano

27 819 Kcal 41,45 Gr 4,05 AGS 48,39 Prot 63,77 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-11T
Cocido completo 13
Sandía

28 483 Kcal 12,70 Gr 0,40 AGS 33,09 Prot 58,88 HC
Patatas guisadas con pescado 4-13
Ragout de pollo con champiñones 10T
Melón

29 623 Kcal 20,21 Gr 2,23 AGS 38,35 Prot 67,05 HC
7 Macarrones con nata y york 1-2-3T-8-11T
Bacalao a la riojana 4
Lechuga con remolacha 13
Yogur 2

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

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones. Todos los menús se complementan con la opción de pan. Puede ver el menú en: www.alcoi.es/tresolivos 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.



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche
3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos
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)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo
Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Huevo	Verdura + Carne	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días