

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 541 Kcal 17,49 Gr 2,82 AGS 45,06 Prot 48,07 HC
7 Crema de calabaza 13

Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13

Manzana

3 627 Kcal 17,31 Gr 1,84 AGS 44,42 Prot 77,31 HC
Espirales con tomate y carne 1-3T-8T-11T

Pescadilla en salsa verde con guisantes rehogados 1-2T-3-4-8T-11T

Melón

4 389 Kcal 10,19 Gr 0,61 AGS 35,08 Prot 38,04 HC
Judías verdes rehogadas

Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13

Pera

5 685 Kcal 26,20 Gr 0,19 AGS 25,92 Prot 79,68 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T

Tortilla de patata con calabacín 3

7 Lechuga con tomate 13
Plátano

6 540 Kcal 14,83 Gr 1,71 AGS 36,87 Prot 65,84 HC
Arroz a banda 4T-5-6-13

Bacalao al horno con champiñón salteado 4

Yogur 2

9 666 Kcal 20,76 Gr 1,30 AGS 30,81 Prot 81,17 HC
Fideua de pollo 1-3T-8T-11T

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T

Lechuga con zanahoria 13
Manzana

10 616 Kcal 19,76 Gr 2,09 AGS 15,98 Prot 86,91 HC
Arroz con tomate

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con aceitunas 13
Plátano

11 329 Kcal 9,37 Gr 1,28 AGS 24,12 Prot 37,26 HC
Crema de verduras 13

Contramuslo de pollo con patata panadera 13

Pera

12

13

16 659 Kcal 24,21 Gr 3,51 AGS 20,83 Prot 81,66 HC
Paella mixta 5-6-13

Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13
Manzana

17 492 Kcal 13,84 Gr 0,54 AGS 34,92 Prot 48,84 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Merluza asada 4-10T

Lechuga con remolacha 13
Mandarina

18 517 Kcal 19,34 Gr 2,17 AGS 36,72 Prot 47,98 HC
7 Crema de calabacín 13

Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas 10T

Pera

19 536 Kcal 12,84 Gr 0,51 AGS 32,13 Prot 81,98 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T

Cocido completo sin cerdo 13

Plátano

20 595 Kcal 12,62 Gr 2,98 AGS 30,62 Prot 65,41 HC
Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T

Merluza con pimentón c/zanahoria baby 4

Yogur 2

23 444 Kcal 21,21 Gr 7,28 AGS 15,91 Prot 44,10 HC
Panaché de verduras 13

Hamburguesa de ternera a la plancha con calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T-8T

Manzana

24 499 Kcal 14,23 Gr 0,58 AGS 28,35 Prot 58,19 HC
Coditos con tomate 1-3T-8T-11T

Pescadilla menier 1-2T-3T-4-8T-11T

Lechuga con soja 8-13
Naranja

25 410 Kcal 13,53 Gr 0,47 AGS 27,48 Prot 42,95 HC
7 Crema de zanahoria 13

Ragout de pavo con patatas fritas 10T

Pera

26 570 Kcal 8,67 Gr 0,28 AGS 32,33 Prot 88,57 HC
Arroz dos delicias 8

Bacalao con tomate con menestra de verduras 4-10T

Plátano

27 602 Kcal 24,14 Gr 1,52 AGS 27,98 Prot 57,11 HC
Alubias pintas guisadas con verduras 13

Tortilla de patata 3

Lechuga con zanahoria 13
Yogur 2

30 541 Kcal 16,84 Gr 0,79 AGS 33,16 Prot 55,42 HC
Patatas a la marinera 4-6-13

Pavo al ajillo

Lechuga con aceitunas 13
Manzana

31 489 Kcal 18,01 Gr 2,32 AGS 23,83 Prot 56,21 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Tortilla francesa con calabacín rebozado 1-2T-3-4T-5T-6T

Mandarina

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

