

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

		<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
				<b>2</b>	<b>3</b>
				<b>9</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
507 Kcal 26,31 Gr 3,52 AGS 13,94 Prot 42,90 HC	649 Kcal 21,69 Gr 2,37 AGS 28,92 Prot 85,62 HC	838 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 48,78 Prot 65,17 HC	614 Kcal 23,44 Gr 2,82 AGS 46,38 Prot 45,39 HC	614 Kcal 23,44 Gr 2,82 AGS 46,38 Prot 45,39 HC	620 Kcal 20,76 Gr 2,09 AGS 36,32 Prot 65,38 HC
<b>Brócoli con bacón</b>	<b>Arroz milanesa 2-3T-8</b>	<b>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</b>	<b>Crema de espinacas 13</b>	<b>Crema de espinacas 13</b>	<b>Espirales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T</b>
<b>Tortilla de patata 3</b>	<b>Salmón al horno con patata panadera 4-10T-13</b>	<b>Cocido completo 13</b>	<b>Pollo asado 10T</b>	<b>Pollo asado 10T</b>	<b>Bacalao a la riojana 4</b>
<b>Lechuga con remolacha 13</b>	<b>Pera</b>	<b>Mandarina</b>	<b>7 Lechuga con tomate 13</b>	<b>7 Lechuga con tomate 13</b>	<b>Lechuga con aceitunas 13</b>
<b>Manzana</b>			<b>Plátano</b>	<b>Plátano</b>	<b>Yogur 2</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
409 Kcal 13,60 Gr 1,01 AGS 18,02 Prot 51,39 HC	678 Kcal 32,54 Gr 7,09 AGS 24,13 Prot 69,95 HC	616 Kcal 20,68 Gr 1,60 AGS 45,78 Prot 51,37 HC	598 Kcal 15,89 Gr 1,68 AGS 37,34 Prot 79,55 HC	598 Kcal 15,89 Gr 1,68 AGS 37,34 Prot 79,55 HC	459 Kcal 16,63 Gr 1,52 AGS 27,08 Prot 44,43 HC
<b>7 Crema de calabacín 13</b>	<b>Arroz con pollo</b>	<b>Lentejas estofadas con chorizo 1T</b>	<b>Macarrones carbonara 1-2-3T-8T-11T</b>	<b>Macarrones carbonara 1-2-3T-8T-11T</b>	<b>Alubias pintas guisadas con verduras 13</b>
<b>Albóndigas de pescado en salsa con patata cuadro 1-2T-3T-4-6-10T-13</b>	<b>Burgermeat a la plancha 1-8</b>	<b>Ragout de pavo con verduras salteadas 10T</b>	<b>Abadejo en salsa verde con guisantes rehogados 3-4</b>	<b>Abadejo en salsa verde con guisantes rehogados 3-4</b>	<b>Tortilla francesa con champiñón salteado</b>
<b>Manzana</b>	<b>Lechuga con maíz 13</b>	<b>Mandarina</b>	<b>Plátano</b>	<b>Plátano</b>	<b>Yogur 2</b>
	<b>Pera</b>				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
510 Kcal 23,20 Gr 5,97 AGS 26,75 Prot 54,42 HC	547 Kcal 17,73 Gr 0,18 AGS 23,33 Prot 66,45 HC	518 Kcal 31,64 Gr 2,77 AGS 9,14 Prot 44,16 HC	936 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 49,80 Prot 87,17 HC	936 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 49,80 Prot 87,17 HC	550 Kcal 15,65 Gr 2,13 AGS 26,93 Prot 69,20 HC
<b>Guisantes con zanahoria</b>	<b>Coditos gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T</b>	<b>7 Crema de calabaza 13</b>	<b>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</b>	<b>Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</b>	<b>Paella de Verduras</b>
<b>Magro de cerdo a la jardinera con patata cuadro 13</b>	<b>Limanda a las finas hierbas 4-10T</b>	<b>Tortilla de patata con berenjena rebozada 1-2T-3-4T-5T-6T</b>	<b>Cocido completo 13</b>	<b>Cocido completo 13</b>	<b>Pescadilla menier 1-2T-3T-4-8T-11T</b>
<b>Manzana</b>	<b>Lechuga con remolacha 13</b>	<b>Mandarina</b>	<b>Plátano</b>	<b>Plátano</b>	<b>7 Lechuga con tomate 13</b>
	<b>Pera</b>				<b>Yogur 2</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
618 Kcal 18,64 Gr 1,47 AGS 35,83 Prot 69,56 HC	496 Kcal 19,64 Gr 1,94 AGS 26,62 Prot 52,80 HC	430 Kcal 14,51 Gr 2,28 AGS 39,34 Prot 35,88 HC	441 Kcal 16,46 Gr 1,96 AGS 17,95 Prot 52,59 HC	441 Kcal 16,46 Gr 1,96 AGS 17,95 Prot 52,59 HC	
<b>Macarrones boloñesa 1-3T-8T-11T</b>	<b>Lentejas con jamón 1T</b>	<b>Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T</b>	<b>Crema de verduras 13</b>	<b>Crema de verduras 13</b>	
<b>Bacalao con ajo y perejil 4-10T</b>	<b>Tortilla francesa con queso y calabacín rebozado 1-2-4T-5T-6T</b>	<b>Jamonicos de pollo al limón con pisto de verduras</b>	<b>Lacón al horno con patatas panadera 13</b>	<b>Lacón al horno con patatas panadera 13</b>	
<b>Lechuga con maíz 13</b>	<b>Pera</b>	<b>Mandarina</b>	<b>Plátano</b>	<b>Plátano</b>	
<b>Manzana</b>					

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. 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.alcoin.es/tresolivos](http://www.alcoin.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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**alcoin**

Atención nutricional 911 250 100

**ALÉRGENOS**

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

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



**¡Por la inclusión de todas las niñas y todos los niños!**

Todos los miembros de nuestra sociedad desempeñan un papel clave en el bienestar de la infancia



**¡Anímate a moverte todos los días!**

¿Has probado a patinar? Mejora tu equilibrio, coordinación y agilidad



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**



**CENA**

**Si he comido...**

**...cenamos**

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

**¿Sabías que...?**

En 1995 se estrenó *Toy Story*. Siendo la primera película animada en su totalidad por ordenador

**NOV**

**3**  
DÍA DEL SÁNDWICH

**20**  
DÍA DEL NIÑO

**25**  
DÍA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

