

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**2**

**3**

**6**

448 Kcal 21,89 Gr 1,86 AGS 9,26 Prot 42,90 HC

**Brócoli rehogado**

**Tortilla de patata 3**

**Lechuga con remolacha 13**

**Manzana**

**13**

413 Kcal 13,63 Gr 1,01 AGS 18,18 Prot 52,32 HC

**7 Crema de calabacín 13**

**Albóndigas de pescado en salsa con zanahoria asada**

1-2T-3T-4-6-10T-13

**Manzana**

**20**

510 Kcal 23,20 Gr 5,97 AGS 26,75 Prot 54,42 HC

**Guisantes con zanahoria**

**Magro de cerdo a la jardinera con patata cocida 13**

**Manzana**

**27**

618 Kcal 18,64 Gr 1,47 AGS 35,83 Prot 69,56 HC

**Macarrones boloñesa 1-3T-8T-11T**

**Bacalao con ajo y perejil 4-10T**

**Lechuga con maíz 13**

**Manzana**

**7**

614 Kcal 20,06 Gr 2,18 AGS 27,00 Prot 81,70 HC

**Arroz con verduras**

**Salmón al horno con patata panadera 4-10T-13**

**Pera**

**14**

678 Kcal 32,54 Gr 7,09 AGS 24,13 Prot 69,95 HC

**Arroz con pollo**

**Burgermeat a la plancha 1-8**

**Lechuga con maíz 13**

**Pera**

**21**

514 Kcal 15,53 Gr 0,18 AGS 23,05 Prot 63,55 HC

**Coditos con tomate 1-3T-8T-11T**

**Limanda a las finas hierbas 4-10T**

**Lechuga con remolacha 13**

**Pera**

**28**

458 Kcal 16,37 Gr 0,14 AGS 23,57 Prot 53,46 HC

**Lentejas estofadas con verduras 1T-13**

**Tortilla francesa con calabacín salteado**

**Pera**

**8**

439 Kcal 12,63 Gr 0,51 AGS 31,11 Prot 59,98 HC

**Sopa de ave con fideos**

1-3T-8T-11T

**Cocido completo sin cerdo 13**

**Mandarina**

**15**

517 Kcal 13,96 Gr 0,64 AGS 41,53 Prot 54,58 HC

**Lentejas estofadas con verduras 1T-13**

**Ragout de pavo con verduras salteadas 10T**

**Mandarina**

**22**

389 Kcal 20,32 Gr 1,75 AGS 8,60 Prot 39,53 HC

**7**

**Crema de calabaza 13**

**Tortilla de patata con berenjena salteada 3**

**Mandarina**

**29**

430 Kcal 14,51 Gr 2,28 AGS 39,34 Prot 35,88 HC

**Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T**

**Jamoncitos de pollo al limón con pisto de verduras**

**Mandarina**

**9**

614 Kcal 23,44 Gr 2,82 AGS 46,38 Prot 45,39 HC

**Crema de espinacas 13**

**Pollo asado 10T**

**7 Lechuga con tomate 13**

**Plátano**

**16**

601 Kcal 11,76 Gr 0,38 AGS 37,74 Prot 88,74 HC

**Macarrones con tomate y pavo**

1-3T-8-11T

**Abadejo en salsa verde con guisantes rehogados 3-4**

**Plátano**

**23**

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**

**30**

441 Kcal 16,46 Gr 1,96 AGS 17,95 Prot 52,59 HC

**Crema de verduras 13**

**Lacón al horno con patatas panadera 13**

**Plátano**

**10**

556 Kcal 16,22 Gr 0,65 AGS 38,36 Prot 57,72 HC

**Espirales con tomate 1-3T-8T-11T**

**Bacalao a la riojana 4**

**Lechuga con aceitunas 13**

**Yogur desnatado fresa 2**

**17**

420 Kcal 13,99 Gr 0,08 AGS 29,24 Prot 37,95 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras 13**

**Tortilla francesa con champiñón salteado**

**Yogur desnatado limón 2**

**24**

498 Kcal 12,95 Gr 0,69 AGS 28,18 Prot 60,65 HC

**Paella de Verduras**

**Merluza a la plancha 4**

**7**

**Lechuga con tomate 13**

**Yogur desnatado fresa 2**

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	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	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



**¡Ánimate 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

