

**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**

409 Kcal 13,60 Gr 1,01 AGS 18,02 Prot 51,39 HC

**7** Crema de calabacín 13

Albóndigas de pescado en salsa con patata cuadro

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

Manzana

**20**

372 Kcal 7,73 Gr 0,50 AGS 33,16 Prot 45,98 HC

**Guisantes con zanahoria**

**Pavo en salsa con patata cuadro** 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**

625 Kcal 22,63 Gr 3,15 AGS 31,46 Prot 69,11 HC

**Arroz con pollo**

**Hamburguesa de ternera casera** 10T

Lechuga con maíz 13

Pera

**21**

547 Kcal 17,73 Gr 0,18 AGS 23,33 Prot 66,45 HC

**Coditos gratinados con queso**

1-2-3T-8T-11T

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

Lechuga con remolacha 13

Pera

**28**

503 Kcal 17,86 Gr 1,96 AGS 26,50 Prot 59,01 HC

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

**Tortilla francesa con queso y calabacín rebozado** 1-2-4T-5T-6T

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**

518 Kcal 31,64 Gr 2,77 AGS 9,14 Prot 44,16 HC

**7** Crema de calabaza 13

**Tortilla de patata con berenjena rebozada**

1-2T-3-4T-5T-6T

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**

463 Kcal 10,28 Gr 0,87 AGS 35,26 Prot 54,07 HC

**Crema de verduras** 13

**Filete de pavo al limón con patata panadera** 13

Plátano

**10**

620 Kcal 20,76 Gr 2,09 AGS 36,32 Prot 65,38 HC

**Espirales con tomate y queso**

1-2-3T-8T-11T

**Bacalao a la riojana** 4

**Lechuga con aceitunas** 13

Yogur 2

**17**

459 Kcal 16,63 Gr 1,52 AGS 27,08 Prot 44,43 HC

**Alubias pintas guisadas con verduras** 13

**Tortilla francesa con champiñón salteado**

Yogur 2

**24**

550 Kcal 15,65 Gr 2,13 AGS 26,93 Prot 69,20 HC

**Paella de Verduras**

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

**7**

**Lechuga con tomate** 13

Yogur 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.



**¡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	Huevo
Carne	Carne
Verdura	Pescado
Hidratos	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Fruta
Lácteos	

**¿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

