

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2	3
				2	3
				9	10
6	7	8	9	9	10
507 Kcal 26,31 Gr 3,52 AGS 13,94 Prot 42,90 HC	572 Kcal 14,31 Gr 2,76 AGS 24,93 Prot 82,75 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	616 Kcal 22,76 Gr 3,68 AGS 34,13 Prot 62,60 HC
Brócoli con bacón	Arroz milanesa 2-3T-8	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Crema de espinacas 13	Crema de espinacas 13	Espirales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T
Tortilla de patata 3	Cinta de lomo fresca con patata panadera 13	Cocido completo 13	Pollo asado 10T	Pollo asado 10T	Filete de ternera a la plancha
Lechuga con remolacha 13	Pera	Mandarina	7 Lechuga con tomate 13	7 Lechuga con tomate 13	Lechuga con zanahoria 13
Manzana			Plátano	Plátano	Yogur 2
13	14	15	16	16	17
399 Kcal 13,84 Gr 1,26 AGS 23,21 Prot 43,14 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	551 Kcal 14,61 Gr 2,17 AGS 29,06 Prot 76,48 HC	551 Kcal 14,61 Gr 2,17 AGS 29,06 Prot 76,48 HC	459 Kcal 16,63 Gr 1,52 AGS 27,08 Prot 44,43 HC
7 Crema de calabacín 13	Arroz con pollo	Lentejas estofadas con chorizo 1T	Macarrones carbonara 1-2-3T-8T-11T	Macarrones carbonara 1-2-3T-8T-11T	Alubias pintas guisadas con verduras 13
Filete de pollo a la plancha con patata cuadro 10T-13	Burgermeat a la plancha 1-8	Ragout de pavo con verduras salteadas 10T	Cinta de sajonia con guisantes rehogados	Cinta de sajonia con guisantes rehogados	Tortilla francesa con champiñón salteado
Manzana	Lechuga con maíz 13	Mandarina	Plátano	Plátano	Yogur 2
	Pera				
20	21	22	23	23	24
510 Kcal 23,20 Gr 5,97 AGS 26,75 Prot 54,42 HC	723 Kcal 24,60 Gr 2,98 AGS 50,98 Prot 68,59 HC	389 Kcal 20,32 Gr 1,75 AGS 8,60 Prot 39,53 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	566 Kcal 16,92 Gr 3,07 AGS 30,96 Prot 66,41 HC
Guisantes con zanahoria	Coditos gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T	7 Crema de calabaza 13	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	Paella de Verduras
Magro de cerdo a la jardinera con patata cuadro 13	Pollo asado 10T	Tortilla de patata con berenjena salteada 3	Cocido completo 13	Cocido completo 13	Cinta de lomo adobada
Manzana	Lechuga con remolacha 13	Mandarina	Plátano	Plátano	7 Lechuga con tomate 13
	Pera				Yogur 2
27	28	29	30	30	
615 Kcal 17,22 Gr 1,63 AGS 38,84 Prot 68,24 HC	463 Kcal 18,44 Gr 1,63 AGS 26,22 Prot 47,17 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	
Macarrones boloñesa 1-3T-8T-11T	Lentejas con jamón 1T	Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T	Crema de verduras 13	Crema de verduras 13	
Filete de pavo con ajito y perejil 10T	Tortilla francesa con queso y calabacín salteado 2	Jamoncitos de pollo al limón con pisto de verduras	Lacón al horno con patatas panadera 13	Lacón al horno con patatas panadera 13	
Lechuga con maíz 13	Pera	Mandarina	Plátano	Plátano	
Manzana					

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

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	6. Molusco	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

