

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6

476 Kcal 17,97 Gr 2,66 AGS 38,58 Prot 30,31 HC

Brócoli con bacón

Filete de pavo al limón

Lechuga con remolacha 13

Manzana

13

7

370 Kcal 11,38 Gr 0,40 AGS 22,25 Prot 42,22 HC

Crema de calabacín 13

Merluza al horno con patata cuadro 4-10T-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 cuadro 13

Manzana

27

626 Kcal 18,94 Gr 1,95 AGS 32,35 Prot 74,42 HC

Macarrones boloñesa Sin Gluten

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

Burguermeat a la plancha 1-8

Lechuga con maíz 13

Pera

21

522 Kcal 15,83 Gr 0,66 AGS 19,57 Prot 68,41 HC

Macarrones con tomate s/gluten

Limanda a las finas hierbas 4-10T

Lechuga con remolacha 13

Pera

28

420 Kcal 11,03 Gr 0,76 AGS 31,76 Prot 47,07 HC

Lentejas con jamón 1T

Cinta de sajonia con calabacín salteado

Pera

8

842 Kcal 41,92 Gr 4,08 AGS 47,80Prot 66,77 HC

Sopa de cocido s/gluten ni huevo

Cocido completo 13

Mandarina

15

616 Kcal 20,68 Gr 1,60 AGS 45,78Prot 51,37 HC

Lentejas estofadas con chorizo 1T

Ragout de pavo con verduras salteadas 10T

Mandarina

22

474 Kcal 26,72 Gr 2,73 AGS 26,18Prot 29,81 HC

Crema de calabaza 13

Filete de ternera en salsa con berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T

Mandarina

29

375 Kcal 12,71 Gr 2,25 AGS 35,29Prot 30,48 HC

Sopa de ave S/Gluten ni Huevo

Jamoncitos de pollo al limón con pisto de verduras

Mandarina

9

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

Crema de espinacas 13

Pollo asado 10T

7 Lechuga con tomate 13

Plátano

16

570 Kcal 8,94Gr 0,72 AGS 31,62 Prot 93,23 HC

Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8

Abadejo al horno con guisantes rehogados 4

Plátano

23

940 Kcal 42,13Gr 4,08 AGS 48,82 Prot 88,77 HC

Sopa de cocido s/gluten ni huevo

Cocido completo 13

Plátano

30

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

Crema de verduras 13

Lacón al horno con patatas panadera 13

Plátano

10

626 Kcal 21,16 Gr 4,07 AGS 35,16Prot 67,39HC

Macarrones con tomate y queso Sin Gluten y Huevo 2

Bacalao a la riojana 4

Lechuga con aceitunas 13

Yogur 2

17

469 Kcal 13,12 Gr 3,32 AGS 41,05Prot 40,63HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Filete de ternera a la plancha c/champiñón salteado

Yogur 2

24

539 Kcal 15,60 Gr 2,13 AGS 26,62Prot 66,88HC

Paella de Verduras

Pescadilla al horno 4

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.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.



¡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

