

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

6

507 Kcal 26,31 Gr 3,52 AGS 13,94 Prot 42,90 HC

**Brócoli con bacón**  
**Tortilla de patata 3**

**Lechuga con remolacha 13**  
**Manzana**

13

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

7 **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

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

451 Kcal 18,15 Gr 0,13 AGS 23,69 Prot 47,25 HC

**Lentejas con jamón 1T**  
**Tortilla francesa con calabacín**  
**salteado**

**Pera**

8

838 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 48,78 Prot 65,17 HC

**Sopa de cocido 1-3T-8T-11T**  
**Cocido completo 13**

**Mandarina**

15

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

**Lentejas estofadas con**  
**chorizo 1T**  
**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**  
**Jamonicos 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

936 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 49,80 Prot 87,17 HC

**Sopa de cocido 1-3T-8T-11T**  
**Cocido completo 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

558 Kcal 18,50 Gr 0,65 AGS 37,88 Prot 51,84 HC

**Espirales con tomate 1-3T-8T-11T**  
**Bacalao a la riojana 4**

**Lechuga con aceitunas 13**  
**Yogur de soja 1T-8-9T**

17

422 Kcal 16,27 Gr 0,08 AGS 28,28 Prot 32,79 HC

**Alubias pintas guisadas con**  
**verduras 13**

**Tortilla francesa con**  
**champiñón salteado**

**Yogur de soja 1T-8-9T**

24

502 Kcal 15,24 Gr 0,69 AGS 27,82 Prot 55,24 HC

**Paella de Verduras**  
**Pescadilla al horno 4**

7 **Lechuga con tomate 13**  
**Yogur de soja 1T-8-9T**

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



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

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



**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**



**CENA**

**Si he comido...**

**...cenamos**


**¿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

