

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	668 Kcal 23,21 Gr 0,02 AGS 35,67 Prot 79,39 HC Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado con patata cocida 10T-13 Manzana	9 7 367 Kcal 13,56 Gr 1,03 AGS 17,81 Prot 42,59 HC Crema de calabacín 13 Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras 1-2T-3T-4-6 Pera	10	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	11	489 Kcal 19,90 Gr 1,90 AGS 11,62 Prot 57,33 HC Patatas guisadas con verduras 13 Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12	554 Kcal 14,14 Gr 0,72 AGS 39,05 Prot 65,29 HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Yogur desnatado fresa 2	
15	633 Kcal 23,76 Gr 2,13 AGS 22,54 Prot 72,40 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla de patata 3 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	16	554 Kcal 20,33 Gr 2,45 AGS 27,19 Prot 67,97 HC Paella de Verduras Salmón al horno con champiñón salteado 4-10T Pera	17	425 Kcal 23,47 Gr 5,97 AGS 22,38 Prot 31,54 HC Judías verdes rehogadas Magro de cerdo a la jardinera con patata cocida 13 Mandarina	18	689 Kcal 18,51 Gr 1,67 AGS 37,25 Prot 78,52 HC Espirales salteados con carne 1-3T-8T-11T Estofado de pavo en salsa 7 Lechuga con tomate 13 Plátano	19	376 Kcal 11,53 Gr 0,40 AGS 28,81 Prot 37,40 HC Crema de verduras 13 Merluza al horno con patata panadera 4-10T-13 Yogur desnatado limón 2
22	699 Kcal 23,23 Gr 3,18 AGS 48,95 Prot 66,75 HC Arroz tres delicias casero 3 Pollo asado 10T Lechuga con remolacha 13 Manzana	23	405 Kcal 13,46 Gr 6,38 AGS 17,45 Prot 52,41 HC Coliflor al ajoarriero 13 Albóndigas de carne guisadas con patata al horno 1-8-10T-13 Pera	24	449 Kcal 12,80 Gr 0,48 AGS 34,20 Prot 41,51 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Pescadilla menier con berenjena salteada 1-4-8T-11T Naranja	25	509 Kcal 18,97 Gr 1,74 AGS 11,57 Prot 69,34 HC 7 Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Plátano	26	474 Kcal 13,38 Gr 0,18 AGS 26,06 Prot 53,31 HC Coditos al ajillo 1-3T-8T-11T Abadejo al horno 4 Lechuga con soja 8-13 Yogur desnatado fresa 2
29	473 Kcal 23,01 Gr 6,39 AGS 22,30 Prot 41,04 HC Panaché de verduras 13 Escalopines de cerdo en salsa con patatas cocida 10T-13 Manzana	30	454 Kcal 8,48 Gr 0,35 AGS 30,10 Prot 64,47 HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Bacalao al horno con calabacín provenzal 4-10T Pera	31	432 Kcal 12,43 Gr 0,51 AGS 31,48 Prot 59,78 HC Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Cocido completo sin cerdo 13 Naranja				

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	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]



¡Luchamos contra el cambio climático!

Caminamos para ir a los sitios, apagamos y desenchufamos electrodomésticos, reciclamos, ¿Y tú que haces?



¡Te animas!

Contribuir para un entorno escolar en paz, buen trato y no violencia. Siempre, es mejor estar bien ;)



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



Lácteos



Hidratos



Fruta

CENA

Si he comido...

...cenamos



Hidratos



Pescado



Huevo



Verdura



Pescado



Huevo



Fruta



Hidratos



Pescado



Huevo



Fruta



Carne



Pescado



Huevo



Carne



Carne



Pescado



Huevo



Carne

Ahí va un refrán...

"No hay luna como la de enero, ni amor como el primero"

¿Sabes algún refrán más de este mes?

ENE

16

DÍA DE LA CROQUETA

24

DÍA DE LA EDUCACIÓN

28

DÍA DEL CALENTAMIENTO TERRESTRE

30

DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA



alco^oin