

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

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**

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**

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**

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**

9 367 Kcal 13,56 Gr 1,03 AGS 17,81 Prot 42,59 HC

7 **Crema de calabacín** 13

**Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras** 1-2T-3T-4-6

**Pera**

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**

23 405 Kcal 13,46 Gr 6,38 AGS 17,45 Prot 52,41 HC

**Coliflor al ajorriero** 13

**Albóndigas de carne guisadas con patata al horno** 1-8-10T-13

**Pera**

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**

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**

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**

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**

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**

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**

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**

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**

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

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

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

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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 250 100

ALÉRGENOS

3. Huevo

7. Cacahuete

11. Mostaza

4. Pescado

8. Soja

12. Sésamo

1. Gluten

5. Crustáceo

9. Frutos de cáscara

13. Sulfitos

2. Leche

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



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos


### 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<sup>in</sup>