

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
8	709 Kcal 22,21 Gr 0,00 AGS 38,72 Prot 89,63 HC Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 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	520 Kcal 22,20 Gr 3,40 AGS 14,22 Prot 57,38 HC Patatas guisadas con verduras 13 Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12	618 Kcal 18,68 Gr 2,16 AGS 37,01 Prot 72,95 HC Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Yogur 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	613 Kcal 23,21 Gr 2,27 AGS 35,01 Prot 69,11 HC Paella de Pollo Salmón al horno con champiñón salteado 4-10T Pera	17	326 Kcal 10,22 Gr 1,26 AGS 23,58 Prot 33,03 HC Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón con patata cocida 13 Mandarina	18	694 Kcal 19,43 Gr 1,67 AGS 39,31 Prot 81,87 HC Espirales boloñesa 1-3T-8T-11T Estofado de pavo en salsa 7 Lechuga con tomate 13 Plátano	19	516 Kcal 22,48 Gr 1,44 AGS 16,82 Prot 59,32 HC Crema de verduras 13 Delicias de potón (calamar) con patata panadera 1-2-3T-4T-5T-6-8T-13 Yogur 2
22	705 Kcal 21,06 Gr 2,82 AGS 46,39 Prot 75,21 HC Arroz con verduras Pollo asado 10T Lechuga con remolacha 13 Manzana	23	491 Kcal 23,71 Gr 7,01 AGS 17,01 Prot 51,51 HC Coliflor gratinada 1-2-8T-11T-13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Pera	24	566 Kcal 21,55 Gr 1,25 AGS 34,55 Prot 50,40 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Pescadilla menier con berenjena rebozada 1-2T-4-5T-6T-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	524 Kcal 15,70 Gr 1,63 AGS 25,88 Prot 61,93 HC Coditos al ajillo con queso 1-2-3T-8T-11T Abadejo en salsa de tomate 4 Lechuga con soja 8-13 Yogur 2
29	418 Kcal 12,03 Gr 1,35 AGS 25,02 Prot 48,42 HC Panaché de verduras 13 Filete de pollo a la plancha con patata cuadro 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



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Fruta

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



alcoïn