

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 <b>Arroz con tomate</b>  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 <b>Crema de calabacín 13</b>  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 <b>Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T</b> <b>Cocido completo sin cerdo 13</b>  Mandarina	11	520 Kcal 22,20 Gr 3,40 AGS 14,22 Prot 57,38 HC <b>Patatas guisadas con verduras 13</b> <b>Tortilla francesa con queso 2-3</b>  Lechuga con maíz 13 Plátano	12	618 Kcal 18,68 Gr 2,16 AGS 37,01 Prot 72,95 HC <b>Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T</b> <b>Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T</b>  Yogur 2	
15	633 Kcal 23,76 Gr 2,13 AGS 22,54 Prot 72,40 HC <b>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</b> <b>Tortilla de patata 3</b>  Lechuga con aceitunas 13 Manzana	16	613 Kcal 23,21 Gr 2,27 AGS 35,01 Prot 69,11 HC <b>Paella de Pollo</b>  Salmón al horno con champiñón salteado 4-10T  Pera	17	326 Kcal 10,22 Gr 1,26 AGS 23,58 Prot 33,03 HC <b>Judías verdes rehogadas</b>  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 <b>Espirales boloñesa 1-3T-8T-11T</b>  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 <b>Crema de verduras 13</b>  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 <b>Arroz con verduras</b>  Pollo asado 10T  Lechuga con remolacha 13 Manzana	23	491 Kcal 23,71 Gr 7,01 AGS 17,01 Prot 51,51 HC <b>Coliflor gratinada 1-2-8T-11T-13</b>  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 <b>Alubias pintas guisadas con verduras 13</b> <b>Pescadilla menier con berenjena rebozada 1-2T-4-5T-6T-8T-11T</b>  Naranja	25	509 Kcal 18,97 Gr 1,74 AGS 11,57 Prot 69,34 HC <b>7 Crema de zanahoria 13</b>  Tortilla de patata con pisto de verduras 3  Plátano	26	524 Kcal 15,70 Gr 1,63 AGS 25,88 Prot 61,93 HC <b>Coditos al ajillo con queso 1-2-3T-8T-11T</b> <b>Abadejo en salsa de tomate 4</b>  Lechuga con soja 8-13 Yogur 2
29	418 Kcal 12,03 Gr 1,35 AGS 25,02 Prot 48,42 HC <b>Panaché de verduras 13</b>  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 <b>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</b> <b>Bacalao al horno con calabacín provenzal 4-10T</b>  Pera	31	432 Kcal 12,43 Gr 0,51 AGS 31,48 Prot 59,78 HC <b>Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T</b> <b>Cocido completo sin cerdo 13</b>  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](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

**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