

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 7 291 Kcal 8,48 Gr 0,21 AGS 23,02 Prot 29,10 HC Crema de calabacín 13 Bacalao al horno con menestra de verduras 4 Pera	10 839 Kcal 41,92 Gr 4,08 AGS 48,04 Prot 67,07 HC Sopa de cocido s/gluten ni huevo Cocido completo 13 Mandarina	11 675 Kcal 24,44 Gr 2,46 AGS 35,19 Prot 69,69 HC Patatas guisadas con chorizo 13 Filete de pavo con queso 2 Lechuga con maíz 13 Plátano	12 598 Kcal 17,01 Gr 4,00 AGS 33,34 Prot 74,92 HC Macarrones con tomate y queso Sin Gluten y Huevo 2 Merluza en salsa verde s/gluten y huevo con guisantes rehogados 4 Yogur 2	15 679 Kcal 24,54 Gr 3,16 AGS 43,45 Prot 55,68 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Filete de ternera a la plancha 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	17 517 Kcal 27,98 Gr 7,63 AGS 28,00 Prot 38,45 HC Judías verdes rehogadas con bacón 13 Magro de cerdo a la jardinera con patata cuadro 13 Mandarina	18 702 Kcal 19,73 Gr 2,15 AGS 35,83 Prot 86,73 HC Macarrones boloñesa Sin Gluten Estofado de pavo en salsa 7 Lechuga con tomate 13 Plátano	19 416 Kcal 14,17 Gr 1,84 AGS 26,65 Prot 43,88 HC Crema de verduras 13 Merluza al horno con patata panadera 4-10T-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	25 433 Kcal 11,39 Gr 1,34 AGS 27,94 Prot 52,05 HC 7 Crema de zanahoria 13 Cinta de lomo adobada con pisto de verduras Plátano	26 532 Kcal 16,00 Gr 2,11 AGS 22,40 Prot 66,79 HC Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo Abadejo en salsa de tomate 4 Lechuga con soja 8-13 Yogur 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 cuadro 10T-13 Manzana	30 549 Kcal 13,38 Gr 1,79 AGS 29,98 Prot 69,93 HC Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten Bacalao al horno con calabacín provenzal 4-10T Pera	31 832 Kcal 41,72 Gr 4,08 AGS 48,41 Prot 66,87 HC Sopa de cocido s/gluten ni huevo Cocido completo 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.alcoi.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

alcoi

Atención nutricional 911 250 100

ALÉRGICOS

1. Gluten
2. Leche

3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco

7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio

11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
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...



Carne



Hidratos



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Carne



Verdura



Pescado



Huevo



Hidratos



Huevo



Carne



Fruta



Lácteos



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



alco^oin