

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 7 291 Kcal 8,48 Gr 0,21 AGS 23,02 Prot 29,10 HC <b>Crema de calabacín 13</b>  Bacalao al horno con menestra de verduras 4  Pera	10 839 Kcal 41,92 Gr 4,08 AGS 48,04 Prot 67,07 HC <b>Sopa de cocido s/gluten ni huevo</b> Cocido completo 13  Mandarina	11 675 Kcal 24,44 Gr 2,46 AGS 35,19 Prot 69,69 HC <b>Patatas guisadas con chorizo 13</b> 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 <b>Macarrones con tomate y queso Sin Gluten y Huevo 2</b> 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 <b>Lentejas estofadas con chorizo 1T-13</b> 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 <b>Paella de Pollo</b>  Salmón al horno con champiñón salteado 4-10T  Pera	17 517 Kcal 27,98 Gr 7,63 AGS 28,00 Prot 38,45 HC <b>Judías verdes rehogadas con bacón 13</b> 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 <b>Macarrones boloñesa Sin Gluten</b> 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 <b>Crema de verduras 13</b>  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 <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> 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 <b>Crema de zanahoria 13</b>  Cinta de lomo adobada con pisto de verduras  Plátano	26 532 Kcal 16,00 Gr 2,11 AGS 22,40 Prot 66,79 HC <b>Macarrones al ajillo Sin Gluten y Huevo</b> 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 <b>Panaché de verduras 13</b>  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 <b>Macarrones con tomate y chorizo Sin Gluten</b> Bacalao al horno con calabacín provenzal 4-10T  Pera	31 832 Kcal 41,72 Gr 4,08 AGS 48,41 Prot 66,87 HC <b>Sopa de cocido s/gluten ni huevo</b> 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](http://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



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Verdura	 Fruta
 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<sup>o</sup>in