

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>4 406 Kcal 9,67 Gr 0,59 AGS 23,17 Prot 52,02 HC Menestra de verduras con pavo 13 Cinta de sajonia con patata al horno 10T-13 Manzana</p>	<p>5 628 Kcal 23,18 Gr 2,90 AGS 42,93 Prot 48,08 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T Filete de ternera a la plancha Lechuga con zanahoria 13 Pera</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>11 576 Kcal 13,70 Gr 0,33 AGS 26,96 Prot 79,06 HC Paella mixta 5-6-13 Bacalao a la bilbaína 4 Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p>12 574 Kcal 29,10 Gr 6,61 AGS 30,78 Prot 45,50 HC Guisantes con jamón Magro de cerdo con tomate y patata cuadro 13 Naranja</p>	<p>13 848 Kcal 41,72 Gr 4,08 AGS 47,89Prot 71,07 HC Sopa de cocido s/gluten ni huevo Cocido completo 13 Pera</p>	<p>14 689 Kcal 23,28Gr 3,86 AGS 32,56 Prot 85,03 HC Macarrones con tomate y carne Sin Gluten Salmón al horno con pisto de verduras 4-13 Plátano</p>	<p>15 509 Kcal 18,36 Gr 1,89 AGS 32,40Prot 46,66HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T Cinta de sajonia Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2</p>
<p>18 430 Kcal 12,46 Gr 0,93 AGS 24,93 Prot 50,82 HC Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13 Merluza con pimenton con patata panadera 4-13 Manzana</p>	<p>19 524 Kcal 26,30 Gr 0,15 AGS 33,94 Prot 34,01 HC Sopa de fideos S/Gluten Jamoncitos de pollo asado 10T Lechuga con maíz 13 Mandarina</p>	<p>20 626 Kcal 23,12 Gr 2,90 AGS 43,17Prot 47,40 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T Filete de ternera a la plancha Lechuga con soja 8-13 Pera</p>	<p>21 492 Kcal 12,11Gr 0,47 AGS 29,47 Prot 62,91 HC Crema de verduras 13 Ragout de pavo con patata cuadro 10T-13 Plátano</p>	<p>22 733 Kcal 28,31 Gr 6,25 AGS 31,22Prot 89,65HC Arroz con tomate Hamburguesa de ternera casera con queso 2-10T Patatas chip Natillas 2</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

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

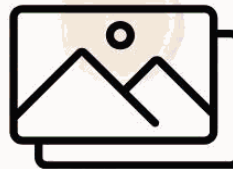
1. Gluten
2. Leche

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]



¡Las montañas fuente de recursos naturales!

Disfruta de la naturaleza, haz senderismo, escala, esquí, fotografía paisajes...



¡Encesta el balón!

Forma tu equipo, crea alianzas con tus compañeros y compite de forma sana.

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Hidratos	Carne
Pescado	Pescado
Huevo	Verdura
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Pescado
Huevo	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

¡ Navidad !

Nos vamos de vacaciones en el comedor y nos vemos a la vuelta, disfrutar de la familia y los amigos.



DIC

3
DÍA DE LAS
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD

5
DÍA DEL
VOLUNTARIO

10
DÍA DE LOS
DERECHOS
HUMANOS

11
DÍA DE LAS
MONTAÑAS

20
DÍA DE LA
SOLIDARIDAD

21
DÍA DEL
BALONCESTO

