

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	9 336 Kcal 11,61 Gr 1,38 AGS 26,08 Prot 30,17 HC 7 Crema de calabacín 13 Cinta de lomo adobada con menestra de verduras 13 Pera	10 834 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 49,02 Prot 65,47 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Cocido completo 13 Mandarina	11 677 Kcal 30,55 Gr 3,94 AGS 19,13 Prot 72,69 HC Patatas guisadas con chorizo 13 Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12 596 Kcal 16,60 Gr 1,94 AGS 38,83 Prot 70,26 HC Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Filete de pavo a la plancha con guisantes rehogados Yogur 2				
15	747 Kcal 30,65 Gr 3,09 AGS 27,53 Prot 72,97 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Tortilla de patata 3 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	16 501 Kcal 10,77 Gr 0,44 AGS 37,42 Prot 66,23 HC Paella de Pollo Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados 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	18 694 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	19 546 Kcal 35,30 Gr 1,44 AGS 19,10 Prot 37,27 HC Crema de verduras 13 Salchichas frescas con patata panadera 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	24 442 Kcal 10,82 Gr 0,40 AGS 38,97 Prot 39,45 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Filete de pavo a la plancha con berenjena salteada 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	26 563 Kcal 18,71 Gr 3,42 AGS 32,96 Prot 58,60 HC Coditos al ajillo con queso 1-2-3T-8T-11T Filete de ternera asada 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	30 548 Kcal 13,01 Gr 1,14 AGS 35,79 Prot 64,11 HC Macarrones con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T Filete de pollo a la plancha con calabacín provenzal 10T Pera	31 828 Kcal 41,45 Gr 4,05 AGS 49,39 Prot 65,27 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T 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.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.



¡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...

...cenamos



Hidratos



Pescado



Huevo



Verdura



Pescado



Huevo



Fruta



Lácteos



Hidratos



Pescado



Huevo



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