

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	9 336 Kcal 11,61 Gr 1,38 AGS 26,08 Prot 30,17 HC 7 <b>Crema de calabacín</b> 13  <b>Cinta de lomo adobada con menestra de verduras</b> 13  Pera	10 834 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 49,02 Prot 65,47 HC <b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-11T  Cocido completo 13  Mandarina	11 677 Kcal 30,55 Gr 3,94 AGS 19,13 Prot 72,69 HC <b>Patatas guisadas con chorizo</b> 13 <b>Tortilla francesa con queso</b> 2-3  Lechuga con maíz 13 Plátano	12 596 Kcal 16,60 Gr 1,94 AGS 38,83 Prot 70,26 HC <b>Macarrones con tomate y queso</b> 1-2-3T-8T-11T <b>Filete de pavo a la plancha con guisantes rehogados</b>  Yogur 2				
15	747 Kcal 30,65 Gr 3,09 AGS 27,53 Prot 72,97 HC <b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-13 <b>Tortilla de patata</b> 3  Lechuga con aceitunas 13 Manzana	16 501 Kcal 10,77 Gr 0,44 AGS 37,42 Prot 66,23 HC <b>Paella de Pollo</b>  <b>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</b>  Pera	17 517 Kcal 27,98 Gr 7,63 AGS 28,00 Prot 38,45 HC <b>Judías verdes rehogadas con bacón</b> 13 <b>Magro de cerdo a la jardinera con patata cuadro</b> 13  Mandarina	18 694 Kcal 19,43 Gr 1,67 AGS 39,31 Prot 81,87 HC <b>Espirales boloñesa</b> 1-3T-8T-11T  Estofado de pavo en salsa  7 <b>Lechuga con tomate</b> 13 Plátano	19 546 Kcal 35,30 Gr 1,44 AGS 19,10 Prot 37,27 HC <b>Crema de verduras</b> 13  <b>Salchichas frescas con patata panadera</b> 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</b> 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 <b>Alubias pintas guisadas con verduras</b> 13 <b>Filete de pavo a la plancha con berenjena salteada</b>  Naranja	25 509 Kcal 18,97 Gr 1,74 AGS 11,57 Prot 69,34 HC 7 <b>Crema de zanahoria</b> 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 <b>Coditos al ajillo con queso</b> 1-2-3T-8T-11T <b>Filete de ternera asada</b>  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</b> 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 <b>Macarrones con tomate y chorizo</b> 1-3T-8T-11T <b>Filete de pollo a la plancha con calabacín provenzal</b> 10T  Pera	31 828 Kcal 41,45 Gr 4,05 AGS 49,39 Prot 65,27 HC <b>Sopa de cocido</b> 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](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.



## ¡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