

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>4</b> <small>406 Kcal 9,67 Gr 0,59 AGS 23,17 Prot 52,02 HC</small> <b>Menestra de verduras con pavo</b> 13 <b>Cinta de sajonia con patata al horno</b> 10T-13  <b>Manzana</b></p>	<p><b>5</b> <small>613 Kcal 26,58 Gr 2,90 AGS 27,85 Prot 51,08 HC</small> <b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T <b>Tortilla francesa</b> 3  <b>Lechuga con zanahoria</b> 13 <b>Pera</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b> <small>576 Kcal 13,70 Gr 0,33 AGS 26,96 Prot 79,06 HC</small> <b>Paella mixta</b> 5-6-13  <b>Bacalao a la bilbaína</b> 4  <b>Lechuga con remolacha</b> 13 <b>Manzana</b></p>	<p><b>12</b> <small>574 Kcal 29,10 Gr 6,61 AGS 30,78 Prot 45,50 HC</small> <b>Guisantes con jamón</b>  <b>Magro de cerdo con tomate y patata cuadro</b> 13  <b>Naranja</b></p>	<p><b>13</b> <small>843 Kcal 41,45 Gr 4,05 AGS 48,87Prot 69,47 HC</small> <b>Sopa de cocido</b> 1-3T-8T-11T  <b>Cocido completo</b> 13  <b>Pera</b></p>	<p><b>14</b> <small>681 Kcal 22,98Gr 3,38 AGS 36,04 Prot 80,17 HC</small> <b>Macarrones con tomate y carne</b> 1-3T-8T-11T <b>Salmón al horno con pisto de verduras</b> 4-13  <b>Plátano</b></p>	<p><b>15</b> <small>576 Kcal 25,90 Gr 2,18 AGS 24,89Prot 50,51HC</small> <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> 10T <b>Tortilla de patata</b> 3  <b>Lechuga con aceitunas</b> 13 <b>Yogur de soja</b> 1T-8-9T</p>
<p><b>18</b> <small>333 Kcal 7,69 Gr 0,54 AGS 22,80 Prot 38,85 HC</small> <b>Brócoli rehogado</b>  <b>Merluza con pimenton con patata panadera</b> 4-13  <b>Manzana</b></p>	<p><b>19</b> <small>579 Kcal 28,10 Gr 0,18 AGS 37,99 Prot 39,41 HC</small> <b>Sopa de estrellas</b> 1-3T-8T-11T  <b>Jamoncitos de pollo asado</b> 10T  <b>Lechuga con maíz</b> 13 <b>Mandarina</b></p>	<p><b>20</b> <small>611 Kcal 26,52 Gr 2,90 AGS 28,09Prot 50,40 HC</small> <b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T <b>Tortilla francesa</b> 3  <b>Lechuga con soja</b> 8-13 <b>Pera</b></p>	<p><b>21</b> <small>492 Kcal 12,11Gr 0,47 AGS 29,47 Prot 62,91 HC</small> <b>Crema de verduras</b> 13  <b>Ragout de pavo con patata cuadro</b> 10T-13  <b>Plátano</b></p>	<p><b>22</b> <small>666 Kcal 23,31 Gr 2,95 AGS 26,32Prot 88,60HC</small> <b>Arroz con tomate</b>  <b>Hamburguesa de ternera casera</b> 10T <b>Patatas chip</b> <b>Gelatina Fresa</b></p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></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](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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**alcoin**

Atención nutricional 911 250 100

**ALÉRGENOS**

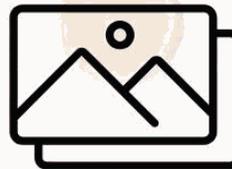
1. Gluten  
2. Leche

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

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

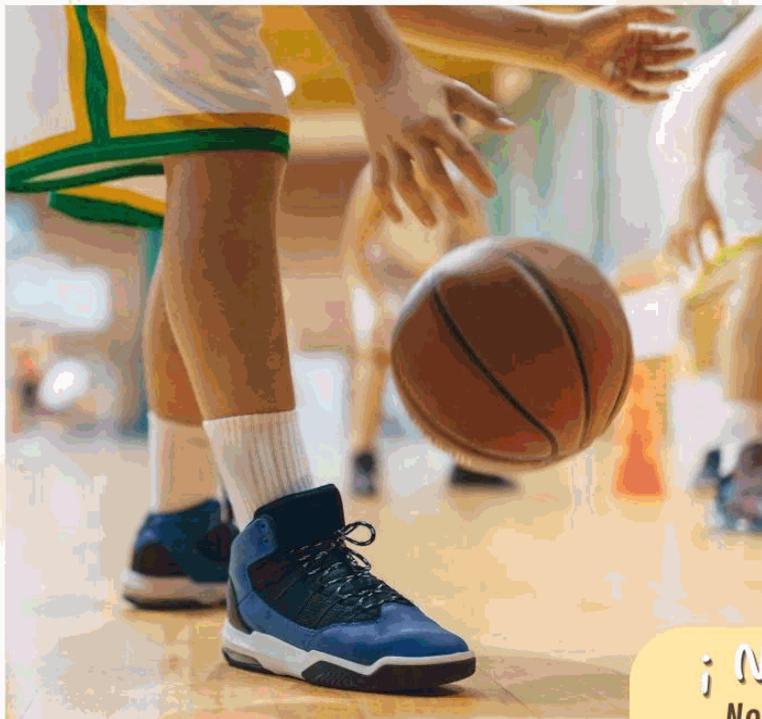
11. Mostaza  
12. Sésamo  
13. Sulfitos  
14. Altramuces

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

