

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 7 291 Kcal 8,48 Gr 0,21 AGS 23,02 Prot 29,10 HC Crema de calabacín 13 Bacalao al horno con menestra de verduras 4 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	646 Kcal 28,25 Gr 2,44 AGS 16,53 Prot 72,64 HC Patatas guisadas con chorizo 13 Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12	556 Kcal 16,42 Gr 0,72 AGS 38,57 Prot 59,41 HC Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Yogur de soja 1T-8-9T	
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	613 Kcal 23,21 Gr 2,27 AGS 35,01 Prot 69,11 HC Paella de Pollo Salmón al horno con champiñón salteado 4-10T 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	379 Kcal 13,81 Gr 0,40 AGS 27,85 Prot 32,24 HC Crema de verduras 13 Merluza al horno con patata panadera 4-10T-13 Yogur de soja 1T-8-9T
22	699 Kcal 23,23 Gr 3,18 AGS 48,95 Prot 66,75 HC Arroz tres delicias casero 3 Pollo asado 10T Lechuga con remolacha 13 Manzana	23	438 Kcal 19,37 Gr 6,63 AGS 16,57 Prot 47,92 HC Coliflor al ajoarriero 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Pera	24	421 Kcal 10,73 Gr 0,48 AGS 33,98 Prot 39,45 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Pescadilla a la plancha con berenjena salteada 4 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	487 Kcal 15,34 Gr 0,19 AGS 27,08 Prot 50,29 HC Coditos al ajillo 1-3T-8T-11T Abadejo en salsa de tomate 4 Lechuga con soja 8-13 Yogur de soja 1T-8-9T
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	541 Kcal 13,08 Gr 1,31 AGS 33,46 Prot 65,07 HC Macarrones con tomate y chorizo 1-3T-8T-11T Bacalao al horno con calabacín provenzal 4-10T 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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



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]



¡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



alcoⁱⁿ