

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**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**

**11** 596 Kcal 17,90 Gr 2,10 AGS 28,07 Prot 74,36 HC

**Paella de Verduras**

**Filete de ternera en salsa**

**Lechuga con remolacha** 13  
**Manzana**

**18** 584 Kcal 35,69 Gr 0,53 AGS 17,92 Prot 45,22 HC

**Brócoli gratinado** 1-2-8T-11T-13

**Salchichas frescas con patata  
panadera** 13

**Manzana**

**25**

**5** 644 Kcal 28,88 Gr 4,40 AGS 30,45 Prot 51,13 HC

**Lentejas estofadas con chorizo**  
1T  
**Tortilla francesa con queso** 2-3

**Lechuga con zanahoria** 13  
**Pera**

**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**

**19** 579 Kcal 28,10 Gr 0,18 AGS 37,99 Prot 39,41 HC

**Sopa de estrellas** 1-3T-8T-11T

**Jamoncitos de pollo asado** 10T

**Lechuga con maíz** 13  
**Mandarina**

**26**

**6**

**13** 843 Kcal 41,45 Gr 4,05 AGS 48,87 Prot 69,47 HC

**Sopa de cocido** 1-3T-8T-11T

**Cocido completo** 13

**Pera**

**20** 611 Kcal 26,52 Gr 2,90 AGS 28,09 Prot 50,40 HC

**Lentejas estofadas con  
chorizo** 1T  
**Tortilla francesa** 3

**Lechuga con soja** 8-13  
**Pera**

**27**

**7**

**14** 689 Kcal 14,20Gr 1,69 AGS 41,59 Prot 96,23 HC

**Macarrones con tomate y carne**  
1-3T-8T-11T

**Ragout de pavo con pisto de  
verduras** 10T-13

**Plátano**

**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**

**28**

**8**

**1** 604 Kcal 18,37 Gr 2,02 AGS 41,11Prot 70,25HC

**Arroz con pollo**  
**Pavo en salsa con champiñón  
salteado**

**Yogur** 2

**15** 613 Kcal 26,26 Gr 3,62 AGS 23,69Prot 62,15HC

**Alubias blancas guisadas con  
verduras** 10T  
**Tortilla de patata** 3

**Lechuga con aceitunas** 13  
**Yogur** 2

**22** 955 Kcal 27,72 Gr 3,30 AGS 31,78Prot 147,08HC

**Arroz con tomate**

**Hamburguesa completa**  
1-2-3T-7T-8-9T-12-13

**Patatas chip**  
**Natillas** 2

**29**

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.

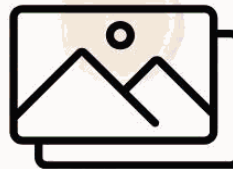


Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

**alcoin**  
Atención nutricional 911 250 100

**ALÉRGICOS**  
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

