


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	9 367 Kcal 13,56 Gr 1,03 AGS 17,81 Prot 42,59 HC 7 Crema de calabacín 13	10 834 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 49,02 Prot 65,47 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T	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	12 618 Kcal 18,68 Gr 2,16 AGS 37,01 Prot 72,95 HC Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T				
	Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13	Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras 1-2T-3T-4-6	Cocido completo 13	Lechuga con maíz 13 Plátano	Yogur 2				
	Manzana	Pera	Mandarina						
15	747 Kcal 30,65 Gr 3,09 AGS 27,53 Prot 72,97 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13	16 613 Kcal 23,21 Gr 2,27 AGS 35,01 Prot 69,11 HC Paella de Pollo	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	18 694 Kcal 19,43 Gr 1,67 AGS 39,31 Prot 81,87 HC Espirales boloñesa 1-3T-8T-11T	19 516 Kcal 22,48 Gr 1,44 AGS 16,82 Prot 59,32 HC Crema de verduras 13				
	Tortilla de patata 3	Salmón al horno con champiñón salteado 4-10T	Estofado de pavo en salsa	Delicias de potón (calamar) con patata panadera 1-2-3T-4T-5T-6-8T-13					
	Lechuga con aceitunas 13 Manzana	Pera	Mandarina	7 Lechuga con tomate 13 Plátano	Yogur 2				
22	699 Kcal 23,23 Gr 3,18 AGS 48,95 Prot 66,75 HC Arroz tres delicias casero 3	23 491 Kcal 23,71 Gr 7,01 AGS 17,01 Prot 51,51 HC Coliflor gratinada 1-2-8T-11T-13	24 566 Kcal 21,55 Gr 1,25 AGS 34,55 Prot 50,40 HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Pescadilla menier con berenjena rebozada 1-2T-4-5T-6T-8T-11T	25 509 Kcal 18,97 Gr 1,74 AGS 11,57 Prot 69,34 HC 7 Crema de zanahoria 13	26 524 Kcal 15,70 Gr 1,63 AGS 25,88 Prot 61,93 HC Coditos al ajillo con queso 1-2-3T-8T-11T Abadejo en salsa de tomate 4				
	Pollo asado 10T	Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13	Naranja	Tortilla de patata con pisto de verduras 3	Lechuga con soja 8-13 Yogur 2				
	Lechuga con remolacha 13 Manzana	Pera		Plátano					
29	473 Kcal 23,01 Gr 6,39 AGS 22,30 Prot 41,04 HC Panaché de verduras 13	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	31 828 Kcal 41,45 Gr 4,05 AGS 49,39 Prot 65,27 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T						
	Escalopines de cerdo en salsa con patatas cuadro 10T-13	Cocido completo 13	Naranja						
	Manzana	Pera							

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.alcoi.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

alcoi

Atención nutricional 911 250 100

ALÉRGENOS

1. Gluten	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
2. Leche	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces
3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza	
4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo	

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



Verdura



Huevo



Huevo



Carne



Verdura



Pescado



Hidratos



Huevo



Huevo



Carne



Fruta



Lácteos



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



alco^oin