

### LUNES / MONDAY

### MARTES / TUESDAY

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

### JUEVES / THURSDAY

### VIERNES / FRIDAY

4 406 Kcal 9,67 Gr 0,59 AGS 23,17 Prot 52,02 HC

**Menestra de verduras con pavo** / Vegetable stew with turkey 13  
**Cinta de sajonia con patata al horno** / Saxon loin ribbon 10T-13

Manzana / Apple

11 576 Kcal 13,70 Gr 0,33 AGS 26,96 Prot 79,06 HC

**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Bacalao a la bilbaína** / Baked Cod 4

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

Manzana / Apple

18 554 Kcal 22,87 Gr 0,53 AGS 15,64 Prot 67,27 HC

**Brócoli gratinado** / Gratin broccoli 1-2-8T-11T-13

**Delicias de potón (calamar) con patata panadera** / Battered squid with potato 1-2-3T-4T-5T-6-8T-13

Manzana / Apple

25

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

**Lentejas estofadas con chorizo** / Lentils stew with sausage 1T  
**Tortilla francesa con queso** / Omelette with cheese 2-3

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

Pera /

12 574 Kcal 29,10 Gr 6,61 AGS 30,78 Prot 45,50 HC

**Guisantes con jamón** / Sauteed greenpeas with york ham

**Magro de cerdo con tomate y patata cuadro** / Lean pork in tomato sauce 13

Naranja /

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

**Sopa de estrellas** / Star soup 1-3T-8T-11T

**Jamonicos de pollo asado** / Roast chicken 10T

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

Mandarina /

26

6

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

**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-11T

**Cocido completo** / Madrid stew 13

/

Pera /

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

**Lentejas estofadas con chorizo** / Lentils stew with sausage 1T

**Tortilla francesa** / Omelette 3

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

Pera /

27

7

14 681 Kcal 22,98 Gr 3,38 AGS 36,04 Prot 80,17 HC

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

**Salmón al horno con pisto de verduras** / Baked salmon 4-13

/

Plátano / Banana

21 492 Kcal 12,11 Gr 0,47 AGS 29,47 Prot 62,91 HC

**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Ragout de pavo con patata cuadro** / Chicken in sauce 10T-13

/

Plátano / Banana

28

8

1 611 Kcal 17,54 Gr 2,57 AGS 32,45 Prot 83,22 HC

**Arroz con pollo** / Rice with chicken  
**Albóndigas de pescado en salsa con champiñón salteado** / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

Yogur / Yoghurt 2

8

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

**Alubias blancas guisadas con verduras** / White bean stew with vegetables 10T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

Yogur / Yoghurt 2

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

**Arroz con tomate** / Rice with tomato

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

**Patatas chip** / Chips

**Natillas** / Custard 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.



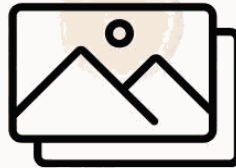
Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 250 100

ALÉRGENOS			
1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	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	Pescado
Carne	Huevo
Pescado	Carne
Huevo	Pescado
Verdura	Hidratos
Hidratos	Huevo
Carne	Carne
Pescado	Pescado
Huevo	Huevo
Verdura	Carne
Fruta	Fruta
Lácteos	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

