

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 657 Kcal 20,58 Gr 1,42 AGS 44,48 Prot 57,50 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-13
Filete de pavo a la plancha
Lechuga con remolacha 13
Manzana

12 418 Kcal 13,80 Gr 0,00 AGS 15,56 Prot 55,49 HC
7 **Crema de calabacín** 13
Burguermeat a la plancha con patata cuadro 1-8-13
Manzana

19 497 Kcal 8,68 Gr 0,13 AGS 33,19 Prot 73,42 HC
Arroz con pollo
Fogonero en salsa de tomate con champiñón salteado 4
Manzana

26 657 Kcal 14,07 Gr 1,07 AGS 47,87 Prot 75,10 HC
Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13
Filete de pavo al limón
Lechuga con maíz 13
Manzana

6 588 Kcal 22,76 Gr 3,32 AGS 26,97 Prot 68,89 HC
Macarrones con nata y pavo S/Gluten y Huevo 2-7T-8
Salmón al horno con pisto de verduras 4-13
Pera

13 378 Kcal 13,58 Gr 0,79 AGS 26,33 Prot 33,51 HC
Sopa de fideos S/Gluten
Ragout de pavo 10T
Lechuga con aceitunas 13
Pera

20 434 Kcal 17,84 Gr 0,85 AGS 28,32 Prot 32,77 HC
Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13
Filete de pavo a la plancha
Lechuga con remolacha 13
Pera

27 434 Kcal 15,88 Gr 0,33 AGS 27,61 Prot 43,22 HC
7 **Crema de calabaza** 13
Pollo al ajillo con patata frita 10T
Pera

7 634 Kcal 29,05 Gr 0,17 AGS 45,76 Prot 47,55 HC
Judías verdes rehogadas con boloñesa 13
Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13
Melocotón en almibar

14 691 Kcal 30,98 Gr 5,99 AGS 29,47 Prot 76,32 HC
Paella con magro
Caballa al horno 4
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Naranja

21 839 Kcal 41,92 Gr 4,08 AGS 48,04 Prot 67,07 HC
Sopa de cocido s/gluten ni huevo
Cocido completo 13
Mandarina

28 487 Kcal 12,18 Gr 1,74 AGS 30,73 Prot 64,74 HC
Macarrones con tomate y carne Sin Gluten
Gallo al horno con verduras salteadas 4-10T
Naranja

1 573 Kcal 13,36 Gr 1,29 AGS 33,61 Prot 70,22 HC
Patatas a la riojana 13

Filete de pavo con tomate y orégano

Plátano

8 936 Kcal 42,13 Gr 4,08 AGS 49,06 Prot 89,07 HC
Sopa de cocido s/gluten ni huevo
Cocido completo 13
Plátano

15 602 Kcal 15,27 Gr 1,41 AGS 41,36 Prot 59,25 HC
Alubias pintas con verduras y calamar 6-13
Cinta de lomo adobada
Lechuga con zanahoria 13
Plátano

22 839 Kcal 41,92 Gr 4,08 AGS 48,04 Prot 67,07 HC
Sopa de cocido s/gluten ni huevo
Cocido completo 13
Mandarina

29 584 Kcal 17,69 Gr 0,27 AGS 28,44 Prot 69,02 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Cinta de sajonia
Lechuga con zanahoria 13
Plátano

2 505 Kcal 14,08 Gr 2,04 AGS 40,20 Prot 57,20 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T

Merluza en salsa verde s/gluten y huevo con guisantes rehogados 4

Yogur 2

9 703 Kcal 25,79 Gr 1,52 AGS 19,52 Prot 93,51 HC
Arroz con tomate y verduras
Bacalao rebozado 1-2T-4-5T-6T-8T-11T
Lechuga con maíz 13
Yogur 2

16 518 Kcal 12,73 Gr 2,52 AGS 27,31 Prot 72,52 HC
Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo 2
Merluza en salsa con zanahoria salteada 4
Yogur 2

23

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 **alcoin** Atención nutricional 911 250 100

ALÉRGICOS

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)



¿Qué más se puede pedir?

Las legumbres son ricas en proteínas, en nutrientes, necesitan poca agua en su cultivo y están buenísimas.
#DíaMundialDeLasLegumbres
¿Cuál es tu favorita?



¡Rompamos la brecha!

Es fundamental el papel que desempeñan las mujeres y las niñas en las comunidades científicas y tecnológicas.

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
 Carnes Hidratos Pescado Huevo	 Pescado Verdura Huevo Carnes
 Carnes Verdura Pescado Huevo	 Pescado Hidratos Huevo Carnes
 Fruta Lácteos	 Fruta

Año bisiesto

Que existe un desfase entre el año astronómico y el calendario habitual, "keep calm" lo corregimos. Febrero viene con 29 días



FEB

4

DÍA MUNDIAL
CONTRA
EL CÁNCER

10

DÍA DE LAS
LEGUMBRES

11

DÍA LA MUJER
Y LA NIÑA
EN LA CIENCIA

13

DÍA DE
LA RADIO

alcoⁱⁿ