

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>5</b> 657 Kcal 20,58 Gr 1,42 AGS 44,48 Prot 57,50 HC <b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-13 <b>Filete de pavo a la plancha</b>  Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p><b>6</b> 588 Kcal 22,76 Gr 3,32 AGS 26,97 Prot 68,89 HC <b>Macarrones con nata y pavo S/Gluten y Huevo</b> 2-7T-8 <b>Salmón al horno con pisto de verduras</b> 4-13  Pera</p>	<p><b>7</b> 634 Kcal 29,05 Gr 0,17 AGS 45,76Prot 47,55 HC <b>Judías verdes rehogadas con boloñesa</b> 13 <b>Jamoncitos de pollo asado con patata al horno</b> 10T-13  Melocotón en almibar</p>	<p><b>8</b> 936 Kcal 42,13Gr4,08 AGS 49,06 Prot 89,07 HC <b>Sopa de cocido s/gluten ni huevo</b> <b>Cocido completo</b> 13  Plátano</p>	<p><b>9</b> 703 Kcal 25,79 Gr 1,52 AGS 19,52Prot 93,51HC <b>Arroz con tomate y verduras</b>  <b>Bacalao rebozado</b> 1-2T-4-5T-6T-8T-11T <b>Lechuga con maíz</b> 13 Yogur 2</p>
<p><b>12</b> 418 Kcal 13,80 Gr 0,00 AGS 15,56 Prot 55,49 HC <b>7</b> <b>Crema de calabacín</b> 13  <b>Burguermeat a la plancha con patata cuadro</b> 1-8-13  Manzana</p>	<p><b>13</b> 378 Kcal 13,58 Gr 0,79 AGS 26,33 Prot 33,51 HC <b>Sopa de fideos S/Gluten</b>  <b>Ragout de pavo</b> 10T  Lechuga con aceitunas 13 Pera</p>	<p><b>14</b> 691 Kcal 30,98 Gr 5,99 AGS 29,47Prot 76,32 HC <b>Paella con magro</b>  <b>Caballa al horno</b> 4  <b>Calabacín rebozado</b> 1-2T-4T-5T-6T <b>Naranja</b></p>	<p><b>15</b> 602 Kcal 15,27Gr1,41 AGS 41,36 Prot 59,25 HC <b>Alubias pintas con verduras y calamar</b> 6-13 <b>Cinta de lomo adobada</b>  Lechuga con zanahoria 13  Plátano</p>	<p><b>16</b> 518 Kcal 12,73 Gr 2,52 AGS 27,31Prot 72,52HC <b>Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo</b> 2 <b>Merluza en salsa con zanahoria salteada</b> 4  Yogur 2</p>
<p><b>19</b> 497 Kcal 8,68 Gr 0,13 AGS 33,19 Prot 73,42 HC <b>Arroz con pollo</b>  <b>Fogonero en salsa de tomate con champiñón salteado</b> 4  Manzana</p>	<p><b>20</b> 434 Kcal 17,84 Gr 0,85 AGS 28,32 Prot 32,77 HC <b>Brócoli gratinado</b> 1-2-8T-11T-13  <b>Filete de pavo a la plancha</b>  Lechuga con remolacha 13 Pera</p>	<p><b>21</b> 839 Kcal 41,92 Gr 4,08 AGS 48,04Prot 67,07 HC <b>22</b> <b>Sopa de cocido s/gluten ni huevo</b> <b>Cocido completo</b> 13  Mandarina</p>	<p><b>22</b> 584 Kcal 17,69Gr0,27 AGS 28,44 Prot 69,02 HC <b>23</b> <b>Garbanzos guisados con verduras</b> 10T-13 <b>Cinta de sajonia</b>  Lechuga con zanahoria 13 Plátano</p>	<p><b>23</b></p>
<p><b>26</b> 657 Kcal 14,07 Gr 1,07 AGS 47,87 Prot 75,10 HC <b>Lentejas estofadas con verduras y arroz</b> 1T-13 <b>Filete de pavo al limón</b>  Lechuga con maíz 13 Manzana</p>	<p><b>27</b> 434 Kcal 15,88 Gr 0,33 AGS 27,61 Prot 43,22 HC <b>7</b> <b>Crema de calabaza</b> 13  <b>Pollo al ajillo con patata frita</b> 10T  Pera</p>	<p><b>28</b> 487 Kcal 12,18 Gr 1,74 AGS 30,73Prot 64,74 HC <b>29</b> <b>Macarrones con tomate y carne Sin Gluten</b> <b>Gallo al horno con verduras salteadas</b> 4-10T  Naranja</p>	<p><b>29</b> 584 Kcal 17,69Gr0,27 AGS 28,44 Prot 69,02 HC <b>23</b> <b>Garbanzos guisados con verduras</b> 10T-13 <b>Cinta de sajonia</b>  Lechuga con zanahoria 13 Plátano</p>	<p><b>23</b></p>

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



**ALÉRGENOS**

3. Huevo

4. Pescado

1. Gluten

2. Leche

5. Crustáceo

6. Molusco

7. Cacahuete

8. Soja

9. Frutos de cáscara

10. Apio

11. Mostaza

12. Sésamo

13. Sulfitos

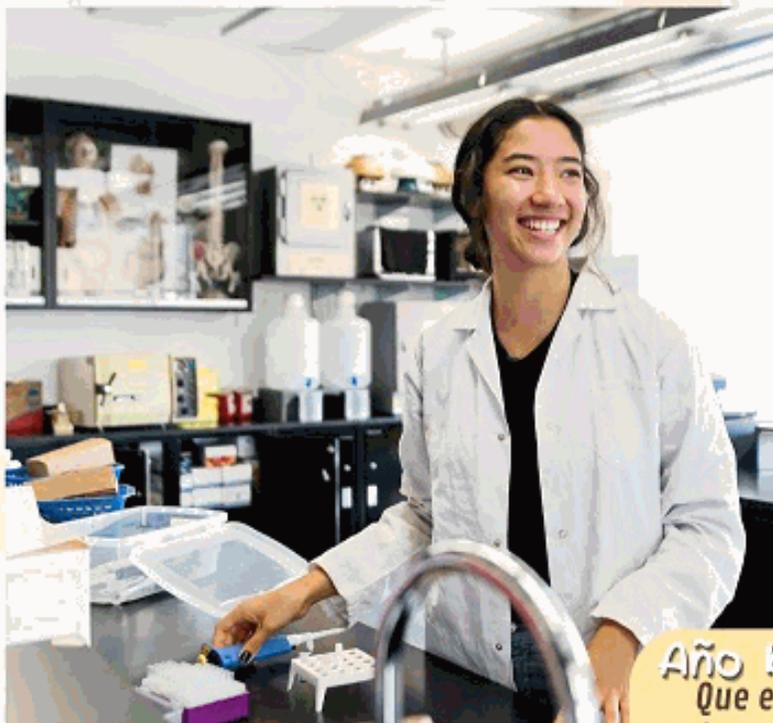
14. Altramucos

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	
<b>DESAYUNO</b>	
Lácteos	Hidratos + Fruta
<b>CENA</b>	
<b>Si he comido...</b>	<b>...cenamos</b>
Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
Pescado	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	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



alco<sup>in</sup>