

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**4** 457 Kcal 15,70 Gr 0,42 AGS 26,25 Prot 44,22 HC

**Patatas guisadas con verduras**

13

**Ragout de pollo**

**Lechuga con maíz** 13

**Manzana**

**11** 548 Kcal 11,83 Gr 1,03 AGS 20,10 Prot 89,09 HC

**Arroz con verduras**

**Albóndigas de pescado en salsa con zanahoria salteada**  
1-2T-3T-4-6-10T

**Manzana**

**18** 636 Kcal 22,06 Gr 5,97 AGS 26,10 Prot 84,81 HC

**Arroz con tomate**

**Magro de cerdo a la jardinera con patata cocida** 13

**Manzana**

**5** 447 Kcal 14,66 Gr 0,14 AGS 25,43 Prot 54,36 HC

**Lentejas estofadas con verduras** 1T-13

**Tortilla francesa con champiñón salteado** 3

**Pera**

**12** 506 Kcal 25,09 Gr 0,00 AGS 33,92 Prot 36,97 HC

**Crema de verduras** 13

**Jamoncitos de pollo asado con patata cocida** 10T-13

**Pera**

**19** 368 Kcal 18,16 Gr 0,00 AGS 12,96 Prot 39,97 HC

**Judías verdes rehogadas**

**Tortilla de patata con berenjena salteada** 3

**Pera**

**6** 390 Kcal 14,98 Gr 6,38 AGS 16,22Prot 47,00 HC

**7** **Crema de calabacín** 13

**Albóndigas de carne guisadas con patata al horno** 1-8-10T-13

**Naranja**

**13** 439 Kcal 12,63 Gr 0,51 AGS 31,11Prot 59,98 HC

**Sopa de ave con fideos**

1-3T-8T-11T

**Cocido completo sin cerdo** 13

**Mandarina**

**20** 764 Kcal 29,86 Gr 3,25 AGS 36,09Prot 79,73 HC

**Macarrones con tomate**

1-3T-8T-11T

**Salmón a las finas hierbas**

4-10T

**Lechuga con aceitunas** 13

**Plátano**

**7** 602 Kcal 16,08Gr 0,65 AGS 39,21 Prot 66,08 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras**

**Pavo en salsa**

**Lechuga con remolacha** 13

**Plátano**

**14** 578 Kcal 11,72Gr 0,39 AGS 31,41 Prot 84,81 HC

**Espirales con tomate** 1-3T-8T-11T

**Bacalao menier con verduras salteadas** 1-4-8T-11T

**Plátano**

**21** 576 Kcal 14,57Gr 0,14 AGS 28,11 Prot 82,17 HC

**Potaje de garbanzos con espinaca y huevo** 3-13

**Burguermeat a la plancha con patata al horno** 1-8-13

**Gelatina Fresa**

**1** 521 Kcal 13,90 Gr 0,96 AGS 29,78Prot 63,48HC

**Paella de Verduras**

**Merluza con tomate** 4

**Lechuga con aceitunas** 13

**Yogur desnatado fresa** 2

**8** 501 Kcal 23,94 Gr 0,18 AGS 29,84Prot 76,66HC

**Macarrones con tomate y verduras** 1-3T-8T-10T-11T

**Gallineta al ajillo con patata cocida** 4-10T-13

**Gelatina light**

**15** 520 Kcal 19,87 Gr 0,14 AGS 29,33Prot 48,81HC

**Lentejas estofadas con verduras** 1T-13

**Tortilla francesa** 3

**Lechuga con zanahoria** 13

**Yogur desnatado limón** 2

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**

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]



## DÍA DE LA MUJER

Igualdad, participación y empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad.



## ¡Cada gota cuenta!

Cada día, millones de personas en todo el mundo luchan por acceder a agua limpia y segura. Nosotros podemos no malgastar, ¿Te apuntas?



### RECOMENDACIONES

#### DESAYUNO



#### CENA

##### Si he comido...

##### ...cenamos

 Carnes	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carnes
 Carnes	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carnes
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

## La Torre Eiffel

Fue inaugurada en marzo de 1889. Si no has visitado París, puedes ver una magnífica réplica en el Parque Europa en Torrejón de Ardoz

# MAR

4  
DÍA MUNDIAL  
DE LA  
OBESIDAD

8  
DÍA DE  
LA MUJER

20  
DÍA MUNDIAL  
DE LA  
FELICIDAD

21  
DÍA DE LOS  
BOSQUES

22  
DÍA DEL  
AGUA

30  
DÍA  
CERO  
DESECHOS