

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

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

7. Cacahuete

11. Mostaza

4. Pescado

8. Soja

12. Sésamo

1. Gluten

5. Crustáceo

9. Frutos de cáscara

13. Sulfitos

2. Leche

6. Molusco

10. Apio

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	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Come	Pescado
Hidratos	Verdura
Huevo	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Verdura	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lácteos
Fruta	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

