

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 570 Kcal 18,85 Gr 1,80 AGS 31,92 Prot 59,43 HC
Patatas guisadas con carne 13

Ragout de pollo

Lechuga con maíz 13
Manzana

11 501 Kcal 11,18 Gr 0,12 AGS 26,72 Prot 72,82 HC
Arroz con pollo

Cinta de sajonia con zanahoria salteada

Manzana

18 657 Kcal 22,12 Gr 5,97 AGS 26,76 Prot 89,37 HC
Arroz con tomate

Magro de cerdo a la jardinera con patata cuadro 13

Manzana

25

5 561 Kcal 21,55 Gr 1,10 AGS 30,42 Prot 54,93 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-13
Tortilla francesa con champiñón salteado 3

Pera

12 550 Kcal 25,12 Gr 0,00 AGS 35,14 Prot 46,12 HC
Crema de verduras 13

Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13

Pera

19 437 Kcal 22,62 Gr 1,66 AGS 17,92 Prot 42,32 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
Tortilla de patata con berenjena salteada 3

Pera

26

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

13 834 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 49,02Prot 65,47 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-11T

Cocido completo 13

Mandarina

20 699 Kcal 18,29 Gr 1,30 AGS 40,66Prot 84,10 HC
Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T
Filete de pavo al limón

Lechuga con aceitunas 13
Plátano

27
T

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

14 601 Kcal 16,86Gr 1,90 AGS 36,52 Prot 74,07 HC
Espirales carbonara 1-2-3T-7T-8-11T
Filete de pavo a la plancha con verduras salteadas

Plátano

21 594 Kcal 14,43Gr 0,14 AGS 30,33 Prot 85,37 HC
Potaje de garbanzos con espinaca y huevo 3-13
Burgermeat a la plancha con patatas provenzales 1-8-10T-13

Gelatina Fresa

28

1 595 Kcal 18,97 Gr 2,44 AGS 31,86Prot 68,01HC
Paella de Verduras
Pavo al ajillo
Lechuga con aceitunas 13
Yogur 2

8 564 Kcal 14,20 Gr 3,78 AGS 33,60Prot 75,95HC
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T
Filete de ternera a la plancha con patata cuadro 13

Natillas 2

15 591 Kcal 24,81 Gr 3,08 AGS 29,77Prot 55,34HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con zanahoria 13
Yogur 2

29
T

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

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]



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

Come	Pescado
Hidratos	Huevo
Huevo	Come
Come	Pescado
Pescado	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Come
Fruta	Lacteos
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