

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

11 602 Kcal 14,63 Gr 1,13 AGS 27,51 Prot 89,57 HC
Arroz con pollo

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

Manzana

18 604 Kcal 23,95 Gr 1,12 AGS 27,79 Prot 87,08 HC
Arroz con tomate

Ragout de ternera en salsa con patata cuadro 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

12 550 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

19 507 Kcal 29,91 Gr 1,02 AGS 13,15 Prot 48,17 HC
Judías verdes rehogadas

Tortilla de patata con berenjena rebozada 1-2T-3-4T-5T-6T

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

20 789 Kcal 31,76 Gr 3,25 AGS 35,73Prot 81,63 HC
Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-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

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

Gelatina Fresa

1 560 Kcal 16,54 Gr 2,40 AGS 28,10Prot 69,24HC
Paella de Verduras
Merluza con tomate 4
Lechuga con aceitunas 13
Yogur 2

8 537 Kcal 26,64 Gr 1,98 AGS 32,14Prot 77,66HC
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T
Gallineta al ajillo con patata cuadro 4-10T-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

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

1. Gluten

4. Pescado

8. Soja

12. Sésamo

2. Leche

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

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Pescado	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 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