

**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** 511 Kcal 9,36 Gr 0,54 AGS 30,89 Prot 74,57 HC  
**Arroz con pollo**

Merluza en salsa con zanahoria salteada 4

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

**5** 595 Kcal 20,28 Gr 3,65 AGS 38,27 Prot 52,13 HC  
**Lentejas estofadas con chorizo 1T-13**

Cinta de lomo fresca con champiñón salteado

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** 485 Kcal 24,14 Gr 2,43 AGS 30,55 Prot 35,25 HC  
**Judías verdes rehogadas con bacón 13**

Filete de pollo a la plancha con berenjena rebozada 1-2T-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** 839 Kcal 41,92 Gr 4,08 AGS 48,04Prot 67,07 HC  
**Sopa de cocido s/gluten ni huevo**

Cocido completo 13

Mandarina

**20** 795 Kcal 32,16 Gr 5,23 AGS 34,57Prot 83,64 HC  
**Macarrones con tomate y queso Sin Gluten y Huevo 2**

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** 599 Kcal 16,30Gr 2,15 AGS 30,51 Prot 80,87 HC  
**Macarrones carbonara Sin Gluten 2-7T-8**

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

Plátano

**21** 567 Kcal 12,33Gr 0,00 AGS 27,83 Prot 85,27 HC  
**Potaje de garbanzos con espinaca s/huevo 13**

Burgermeat 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** 542 Kcal 26,93 Gr 2,46 AGS 28,58Prot 81,99HC  
**Macarrones con tomate y verduras s/ gluten 10T**  
**Gallineta al ajillo con patata cuadro 4-10T-13**

Natillas 2

**15** 575 Kcal 19,11 Gr 3,38 AGS 41,87Prot 52,29HC  
**Lentejas estofadas con verduras 1T-13**

Filete de ternera asada

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](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	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

	
	
	
	
	
	
	
	
	

## 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