

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

5 561 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

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

20 764 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

21 594 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

1 523 Kcal 16,18 Gr 0,96 AGS 29,30Prot 57,60HC
Paella de Verduras
Merluza con tomate 4
Lechuga con aceitunas 13
Yogur de soja 1T-8-9T

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 cuadro 4-10T-13

Gelatina Fresa

15 523 Kcal 22,15 Gr 0,14 AGS 28,37Prot 43,65HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Tortilla francesa 3

Lechuga con zanahoria 13
Yogur de soja 1T-8-9T

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

 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