

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
	595 Kcal 17,46 Gr 0,40 AGS 28,89 Prot 72,19 HC	456 Kcal 11,98 Gr 0,62 AGS 36,30 Prot 49,12 HC	564 Kcal 9,36 Gr 0,21 AGS 28,97 Prot 90,62 HC	652 Kcal 27,72 Gr 1,52 AGS 26,67 Prot 68,52 HC
	Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burgermeat a la plancha 1-8-13	7 Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13	Arroz con tomate Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T	Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3
	Lechuga con aceitunas 13 Manzana	Pera	Plátano	Lechuga con maíz 13 Yogur 2
8	9	10	11	12
513 Kcal 22,07 Gr 6,63 AGS 16,06 Prot 59,17 HC	515 Kcal 29,41 Gr 0,18 AGS 29,72 Prot 63,03 HC	450 Kcal 13,31 Gr 2,24 AGS 40,07 Prot 43,72 HC	612 Kcal 18,69 Gr 0,08 AGS 15,52 Prot 89,01 HC	499 Kcal 12,08 Gr 1,59 AGS 39,47 Prot 57,32 HC
Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Manzana	Espirales con tomate 1-3T-8T-11T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera	Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina	Arroz con tomate Tortilla francesa 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Yogur 2
15	16	17	18	19
500 Kcal 16,25 Gr 1,79 AGS 16,16 Prot 72,78 HC	399 Kcal 13,86 Gr 0,31 AGS 27,94 Prot 40,22 HC	558 Kcal 16,12 Gr 0,72 AGS 33,88 Prot 73,77 HC	502 Kcal 12,76 Gr 0,51 AGS 30,71 Prot 75,16 HC	589 Kcal 31,23 Gr 4,53 AGS 32,95 Prot 38,06 HC
Paella de Verduras Tortilla francesa con queso y champiñón salteado 2-3 Manzana	7 Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja	Macarrones gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Pera	Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Compl. de cocido sin cerdo Plátano	Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
22	23	24	25	26
532 Kcal 12,24 Gr 1,21 AGS 22,65 Prot 79,60 HC	556 Kcal 14,53 Gr 0,13 AGS 26,04 Prot 77,88 HC	433 Kcal 25,71 Gr 0,91 AGS 27,77 Prot 34,91 HC	549 Kcal 16,42 Gr 0,00 AGS 37,32 Prot 61,05 HC	570 Kcal 16,00 Gr 1,69 AGS 30,43 Prot 70,97 HC
Coditos al ajillo 1-3T-8T-11T Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras 1-2T-3T-4-6 Manzana	Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina	Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Ternera guisada en salsa de zanahoria 10T Lechuga con zanahoria 13 Pera	Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
29	30			
608 Kcal 15,52 Gr 0,59 AGS 36,43 Prot 80,26 HC	396 Kcal 18,17 Gr 0,01 AGS 14,64 Prot 45,81 HC			
Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	7 Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja			

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]



## Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

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



## ¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."

Emily Dickinson



Que llueva, que llueva...  
En Abril, aguas mil.  
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

# ABR

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22

DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23

DÍA MUNDIAL DEL LIBRO