

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>1</b> <b>Crema de verduras</b> 13</p> <p><b>8</b> <b>Albóndigas de carne guisadas con patata frita</b> 1-8-10T-13</p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>15</b> <b>Paella de Verduras</b></p> <p><b>Cinta de sajonia con champiñón salteado</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>22</b> <b>Macarrones al ajillo con bacón Sin Gluten y Huevo</b> 8T</p> <p><b>Merluza en salsa con menestra de verduras</b> 4</p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>29</b> <b>Paella mixta</b> 5-6-13</p> <p><b>Pavo en salsa con champiñón salteado</b></p> <p><b>Manzana</b></p>	<p><b>2</b> <b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13</p> <p><b>Burguermeat a la plancha</b> 1-8-13</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> 13</p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>9</b> <b>Macarrones con tomate s/gluten</b> 8T</p> <p><b>Gallineta al ajillo</b> 4-10T</p> <p><b>Lechuga con remolacha</b> 13</p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>16</b> <b>Crema de calabacín</b> 13</p> <p><b>Ragout de pollo con patata cuadro</b> 10T-13</p> <p><b>Naranja</b></p> <p><b>23</b> <b>Lentejas estofadas con verduras y arroz</b> 1T-13</p> <p><b>Filete de pavo con ajito y perejil</b> 10T</p> <p><b>Mandarina</b></p> <p><b>30</b> <b>Crema de zanahoria</b> 13</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con pisto de verduras</b></p> <p><b>Naranja</b></p>	<p><b>3</b> <b>Crema de zanahoria</b> 13</p> <p><b>Estofado de pavo en salsa con patata cuadro</b> 13</p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>10</b> <b>Sopa de ave S/Gluten ni Huevo</b> 8T</p> <p><b>Jamonicos de pollo asado con patata panadera</b> 10T-13</p> <p><b>Mandarina</b></p> <p><b>17</b> <b>Macarrones gratinados con queso S/Gluten, Huevo</b> 2-8T</p> <p><b>Merluza al horno con guisantes</b> 4-10T</p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>24</b> <b>Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo</b> 8T</p> <p><b>Magro de cerdo a la jardinera</b></p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> 13</p> <p><b>Pera</b></p>	<p><b>4</b> <b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Bacalao menier con verduras salteadas</b> 1-4-8T-11T</p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>11</b> <b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Filete de ternera a la plancha</b></p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13</p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>18</b> <b>Sopa de cocido s/gluten ni huevo</b> 8T</p> <p><b>Cocido completo</b> 13</p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>25</b> <b>Crema de verduras</b> 13</p> <p><b>Pollo asado con patatas horno</b> 10T-13</p> <p><b>Plátano</b></p>	<p><b>5</b> <b>Garbanzos guisados con espinacas</b> 13</p> <p><b>Cinta de lomo adobada</b></p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13</p> <p><b>Yogur</b> 2</p> <p><b>12</b> <b>Lentejas estofadas con chorizo</b> 1T-13</p> <p><b>Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada</b> 4</p> <p><b>Yogur</b> 2</p> <p><b>19</b> <b>Patatas guisadas con verduras</b> 13</p> <p><b>Salmón a las finas hierbas</b> 4-10T</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> 13</p> <p><b>Yogur</b> 2</p> <p><b>26</b> <b>Arroz con tomate y verduras</b></p> <p><b>Bacalao a la gallega</b> 4</p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13</p> <p><b>Yogur</b> 2</p>
--	---	---	---	--

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

2. Leche

3. Huevo

4. Pescado

5. Crustáceo

6. Molusco

7. Cacahuete

8. Soja

9. Frutos de cáscara

10. Apio

11. Mostaza

12. Sésamo

13. Sulfitos

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
	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

alco in