

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 Crema de verduras 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>2 Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Burguermeat a la plancha 1-8-13</p> <p>Lechuga con aceitunas 13</p> <p>Manzana</p>	<p>3 Crema de zanahoria 13</p> <p>Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13</p> <p>Pera</p>	<p>4 Arroz tres delicias casero 3</p> <p>Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T</p> <p>Plátano</p>	<p>5 Garbanzos guisados con espinacas 13</p> <p>Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>8 Crema de verduras 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>9 Espirales con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Gallineta al ajillo 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13</p> <p>Pera</p>	<p>10 Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T</p> <p>Jamonicos de pollo asado con patata panadera 10T-13</p> <p>Mandarina</p>	<p>11 Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con york 3</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Plátano</p>	<p>12 Lentejas estofadas con chorizo 1T-13</p> <p>Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>15 Paella de Verduras</p> <p>Tortilla francesa con champiñón salteado 3</p> <p>Manzana</p>	<p>16 Crema de calabacín 13</p> <p>Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13</p> <p>Naranja</p>	<p>17 Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T</p> <p>Pera</p>	<p>18 Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido completo 13</p> <p>Plátano</p>	<p>19 Patatas guisadas con verduras 13</p> <p>Salmón a las finas hierbas 4-10T</p> <p>Lechuga con aceitunas 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>22 Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza en salsa con menestra de verduras 4</p> <p>Manzana</p>	<p>23 Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13</p> <p>Tortilla francesa con patata cuadro 3-13</p> <p>Mandarina</p>	<p>24 Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Lechuga con zanahoria 13</p> <p>Pera</p>	<p>25 Crema de verduras 13</p> <p>Pollo asado con patatas horno 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>26 Arroz con tomate y verduras</p> <p>Bacalao a la gallega 4</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>29 Paella mixta 5-6-13</p> <p>Pavo en salsa con champiñón salteado</p> <p>Manzana</p>	<p>30 Crema de zanahoria 13</p> <p>Tortilla de patata con pisto de verduras 3</p> <p>Naranja</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

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