

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 <small>513 Kcal 22,07 Gr 6,63 AGS 16,06 Prot 59,17 HC</small> Crema de verduras 13</p> <p>8 <small>513 Kcal 22,07 Gr 6,63 AGS 16,06 Prot 59,17 HC</small> Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>2 <small>595 Kcal 17,46 Gr 0,40 AGS 28,89 Prot 72,19 HC</small> Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Manzana</p> <p>9 <small>515 Kcal 29,41 Gr 0,18 AGS 29,72 Prot 63,03 HC</small> Espirales con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Gallineta al ajillo 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Pera</p>	<p>3 <small>456 Kcal 11,98 Gr 0,62 AGS 36,30 Prot 49,12 HC</small> Crema de zanahoria 13</p> <p>Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13</p> <p>Pera</p> <p>10 <small>505 Kcal 14,86 Gr 2,87 AGS 48,83 Prot 44,07 HC</small> Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata al horno sin pimienta 10T-13</p> <p>Mandarina</p>	<p>4 <small>559 Kcal 12,57 Gr 0,59 AGS 29,72 Prot 81,34 HC</small> Arroz tres delicias casero 3</p> <p>Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T</p> <p>Plátano</p> <p>11 <small>643 Kcal 21,19 Gr 0,28 AGS 16,67 Prot 89,86 HC</small> Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con york 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>5 <small>652 Kcal 27,72 Gr 1,52 AGS 26,67 Prot 68,52 HC</small> Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p> <p>12 <small>613 Kcal 18,96 Gr 2,55 AGS 44,47 Prot 57,89 HC</small> Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4</p> <p>Yogur 2</p>
<p>15 <small>500 Kcal 16,25 Gr 1,79 AGS 16,16 Prot 72,78 HC</small> Paella de Verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso y champiñon salteado 2-3</p> <p>Manzana</p>	<p>16 <small>399 Kcal 13,86 Gr 0,31 AGS 27,94 Prot 40,22 HC</small> Crema de calabacín 13</p> <p>Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13</p> <p>Naranja</p>	<p>17 <small>558 Kcal 16,12 Gr 0,72 AGS 33,88 Prot 73,77 HC</small> Macarrones gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T</p> <p>Pera</p>	<p>18 <small>932 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 50,04 Prot 87,47 HC</small> Sopa de cocido 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido completo 13</p> <p>Plátano</p>	<p>19 <small>589 Kcal 31,23 Gr 4,53 AGS 32,95 Prot 38,06 HC</small> Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2</p>
<p>22 <small>590 Kcal 16,66 Gr 2,87 AGS 27,33 Prot 79,60 HC</small> Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras 1-2T-3T-4-6</p> <p>Manzana</p>	<p>23 <small>556 Kcal 14,53 Gr 0,13 AGS 26,04 Prot 77,88 HC</small> Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13</p> <p>Mandarina</p>	<p>24 <small>506 Kcal 26,35 Gr 7,08 AGS 29,46 Prot 33,64 HC</small> Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Pera</p>	<p>25 <small>624 Kcal 18,09 Gr 2,80 AGS 47,40 Prot 64,47 HC</small> Crema de verduras 13 Jamoncitos de pollo asado con patata al horno sin pimienta 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>26 <small>570 Kcal 16,00 Gr 1,69 AGS 30,43 Prot 70,97 HC</small> Arroz con tomate y verduras</p> <p>Bacalao a la gallega 4</p> <p>Lechuga con maíz 13 Yogur 2</p>
<p>29 <small>608 Kcal 15,52 Gr 0,59 AGS 36,43 Prot 80,26 HC</small> Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado</p> <p>Manzana</p>	<p>30 <small>396 Kcal 18,17 Gr 0,01 AGS 14,64 Prot 45,81 HC</small> Crema de zanahoria 13 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.



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

