

LUNES / MONDAY

- 3** 679 Kcal 25,85 Gr 1,10 AGS 32,90 Prot 72,69 HC
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with sausage **1T-13**
Tortilla de patata / Spanish omelette **3**
Champiñón salteado / Sautéed mushroom
Manzana / Apple /
- 10** 613 Kcal 20,68 Gr 1,64 AGS 22,75 Prot 77,18 HC
Arroz tres delicias casero / Three Delights Fried Rice **3**
Albóndigas de pescado en salsa / Hake with vegetables an tomato sauce **1-2T-3T-4-6-10T**
Lechuga con aceitunas / Olives salad **13**
Manzana / Apple /
- 17** 523 Kcal 17,24 Gr 2,17 AGS 37,97 Prot 52,21 HC
Crema de verduras / Vegetable cream **13**
Jamonicitos de pollo asado / Roast chicken **10T**
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Manzana / Apple /

MARTES / TUESDAY

- 4** 446 Kcal 9,14 Gr 0,21 AGS 27,33 Prot 65,71 HC
Arroz con tomate / Rice with tomato
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika **4**
Verduras salteadas / Sautéed vegetable
Sandía / Watermelon /
- 11** 496 Kcal 16,80 Gr 0,71 AGS 29,85 Prot 54,26 HC
Crema de zanahoria / Carrot cream **13**
Pavo en salsa / Turkey with sauce
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Melón / Melon /
- 18** 489 Kcal 12,68 Gr 0,70 AGS 24,42 Prot 64,40 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella
Merluza con tomate / Hake with vegetables and tomato sauce **4-10T**
Lechuga con remolacha / Beet salad **13**
Sandía / Watermelon /

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 5** 472 Kcal 20,04 Gr 6,63 AGS 16,36Prot 55,76 HC
Crema de calabacín / Zucchini cream **13**
Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables **1-8-10T-13**
Patata cuadro / Fried potatoes **13**
Pera / /
- 12** 880 Kcal 41,57 Gr 4,05 AGS 50,33Prot 76,63 HC
Sopa de cocido / Stew soup **1-3T-8T-10T-11T-13**
Cocido completo / Madrid stew **13**
Pera / /
- 19** 478 Kcal 17,02 Gr 0,18 AGS 16,93Prot 64,34 HC
Espirales boloñesa / Bolognese Codito **1-3T-8T-11T**
Tortilla francesa / Omelette **3**
Calabacín salteado / Sautéed zucchini
Pera / /

JUEVES / THURSDAY

- 6** 647 Kcal 24,31Gr 1,90 AGS 28,45 Prot 69,64 HC
Patatas guisadas con picadillo / Potatoes with chorizo **13**
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Plátano / Banana /
- 13** 547 Kcal 9,24Gr 0,20 AGS 15,03 Prot 99,36 HC
Macarrones gratinados con tomate y queso / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese **1-2-3T-8T-11T**
Pollo a la jardinera / Lean pork stew with vegetables
Patata al horno / Baked potatoes **13**
Plátano / Banana /
- 20** 623 Kcal 17,34Gr 0,22 AGS 37,77 Prot 70,98 HC
Lentejas con jamón / Lentils stew with jam **1T**
Gallo en salsa a las finas hierbas / Rooster fish in sauce with fine herbs **4-5T-6T-10T**
Lechuga con maíz / Corn salad **13**
Plátano / Banana /

VIERNES / FRIDAY

- 7** 515 Kcal 13,59 Gr 2,31 AGS 31,50Prot 65,93HC
Macarrones napolitana / Macaroni with tomato sauce **1-3T-8T-11T**
Merluza en salsa / Hake with vegetables in sauce **4-10T**
Verduritas / Sautéed vegetables
Yogur / Yoghurt **2** /
- 14** 541 Kcal 23,64 Gr 3,13 AGS 27,43Prot 47,99HC
Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables
Tortilla francesa con queso / Omelette with cheese **2-3**
Lechuga con zanahoria / Carrot salad **13**
Yogur / Yoghurt **2** /
- 21** 740 Kcal 20,19 Gr 3,42 AGS 31,03Prot 108,34HC
Ensalada campera / Cold potato salad **3-13**
Hamburguesa completa / Burger **1-2-3T-7T-8-9T-12-13**
Yogur / Yoghurt **2** /

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.



La bici mola

No importa tu edad y condición física,
montar en bicicleta libera endorfinas,
reduces estrés y mejoras el ánimo



Plantas y animales

A los seres vivos, los cuidamos.
Gracias a ellos respiramos y nos alimentamos.



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...



...cenamos



Nos vamos de vacas !!
Tiempo para descansar, divertirse y
aprender cosas nuevas.
No te olvides de protegerte del SOL

JUN

3

DÍA MUNDIAL
DE LA
BICICLETA

5

DÍA MUNDIAL
MEDIOAMBIENTE

7

DÍA MUNDIAL
DE LA INOCUIDAD
DE LOS
ALIMENTOS

8

DÍA MUNDIAL
DE LOS
OCÉANOS

13

DÍA MUNDIAL
DEL DONANTE
DE SANGRE



alcoⁱⁿ