

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3 562 Kcal 18,96 Gr 0,14 AGS 27,81 Prot 71,66 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Tortilla de patata con champiñón salteado 3</p> <p>Manzana</p>	<p>4 431 Kcal 7,99 Gr 0,21 AGS 26,35 Prot 64,97 HC</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bacalao a la gallega con verduras salteadas 4</p> <p>Sandía</p>	<p>5 405 Kcal 14,98 Gr 6,38 AGS 15,70 Prot 51,20 HC</p> <p>7 Crema de calabacín 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patata al horno 1-8-10T-13</p> <p>Pera</p>	<p>6 405 Kcal 10,48 Gr 1,28 AGS 23,26 Prot 52,56 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras 13</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Plátano</p>	<p>7 427 Kcal 8,68 Gr 0,18 AGS 26,19 Prot 59,02 HC</p> <p>Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T</p> <p>Limanda en salsa con verduritas 4-10T</p> <p>Yogur desnatado fresa 2</p>
<p>10 523 Kcal 13,93 Gr 1,38 AGS 22,12 Prot 76,58 HC</p> <p>Arroz tres delicias casero 3</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p>Manzana</p>	<p>11 422 Kcal 11,72 Gr 0,46 AGS 28,97 Prot 48,18 HC</p> <p>7 Crema de zanahoria 13</p> <p>Pavo en salsa con patata cocida 13</p> <p>Melón</p>	<p>12 880 Kcal 41,57 Gr 4,05 AGS 50,33 Prot 76,63 HC</p> <p>Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p>Cocido completo 13</p> <p>Pera</p>	<p>13 479 Kcal 6,22 Gr 0,20 AGS 14,23 Prot 90,68 HC</p> <p>Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Pollo a la jardinera con patata al horno 13</p> <p>Plátano</p>	<p>14 388 Kcal 13,14 Gr 0,19 AGS 26,33 Prot 40,08 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa 3</p> <p>Yogur desnatado limón 2</p>
<p>17 561 Kcal 17,68 Gr 2,80 AGS 46,20 Prot 51,27 HC</p> <p>Crema de verduras 13</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>18 403 Kcal 7,18 Gr 0,70 AGS 23,75 Prot 61,98 HC</p> <p>Paella de Verduras</p> <p>Merluza con tomate 4-10T</p> <p>Sandía</p>	<p>19 467 Kcal 16,93 Gr 0,18 AGS 16,22 Prot 62,65 HC</p> <p>Espirales boloñesa 1-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla francesa con calabacín salteado 3</p> <p>Pera</p>	<p>20 514 Kcal 9,02 Gr 0,14 AGS 35,26 Prot 70,62 HC</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1T-13</p> <p>Gallo en salsa a las finas hierbas 4-5T-6T-10T</p> <p>Plátano</p>	<p>21 702 Kcal 17,55 Gr 1,98 AGS 32,71 Prot 102,58 HC</p> <p>Ensalada campera 3-13</p> <p>Hamburguesa completa 1-2-3T-7T-8-9T-12-13</p> <p>Yogur desnatado fresa 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

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



Lacteos



Hidratos

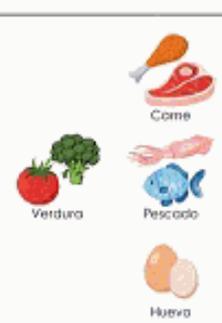


Fruta

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 OCEANOS

13

DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE



alcoⁱⁿ