

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3</b> 562 Kcal 18,96 Gr 0,14 AGS 27,81 Prot 71,66 HC</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13</p> <p><b>Tortilla de patata con champiñón salteado</b> 3</p> <p><b>Manzana</b></p>                       | <p><b>4</b> 431 Kcal 7,99 Gr 0,21 AGS 26,35 Prot 64,97 HC</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Bacalao a la gallega con verduras salteadas</b> 4</p> <p><b>Sandía</b></p>                       | <p><b>5</b> 478 Kcal 20,30 Gr 6,63 AGS 16,64Prot 56,89 HC</p> <p><b>7</b> <b>Crema de calabacín</b> 13</p> <p><b>Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro</b> 1-8-13</p> <p><b>Pera</b></p> | <p><b>6</b> 500 Kcal 16,27Gr 1,36 AGS 24,26 Prot 55,86 HC</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b> 13</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha</b></p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13</p> <p><b>Plátano</b></p>                         | <p><b>7</b> 489 Kcal 10,59 Gr 2,04 AGS 31,50Prot 65,93HC</p> <p><b>Macarrones napolitana</b> 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Merluza en salsa con verduritas</b> 4-10T</p> <p><b>Yogur</b> 2</p>                                       |
| <p><b>10</b> 616 Kcal 17,48 Gr 1,27 AGS 22,02 Prot 86,73 HC</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas de pescado en salsa</b> 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p><b>Lechuga con aceitunas</b> 13</p> <p><b>Manzana</b></p> | <p><b>11</b> 422 Kcal 11,72 Gr 0,46 AGS 28,97 Prot 48,18 HC</p> <p><b>7</b> <b>Crema de zanahoria</b> 13</p> <p><b>Pavo en salsa con patata cuadro</b> 13</p> <p><b>Melón</b></p>                   | <p><b>12</b> 447 Kcal 12,43 Gr 0,51 AGS 30,96Prot 63,98 HC</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Cocido completo sin cerdo</b> 13</p> <p><b>Pera</b></p>                     | <p><b>13</b> 504 Kcal 8,12Gr 0,20 AGS 13,87 Prot 92,58 HC</p> <p><b>Macarrones gratinados con queso</b> 1-2-3T-8T-11T</p> <p><b>Pollo a la jardinera con patata al horno</b> 13</p> <p><b>Plátano</b></p>                               | <p><b>14</b> 541 Kcal 23,64 Gr 3,13 AGS 27,43Prot 47,99HC</p> <p><b>Alubias blancas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b> 2-3</p> <p><b>Lechuga con zanahoria</b> 13</p> <p><b>Yogur</b> 2</p> |
| <p><b>17</b> 561 Kcal 17,68 Gr 2,80 AGS 46,20 Prot 51,27 HC</p> <p><b>Crema de verduras</b> 13</p> <p><b>Jamoncitos de pollo asado con patata al horno</b> 10T-13</p> <p><b>Manzana</b></p>                              | <p><b>18</b> 489 Kcal 12,68 Gr 0,70 AGS 24,42 Prot 64,40 HC</p> <p><b>Paella de Verduras</b></p> <p><b>Merluza con tomate</b> 4-10T</p> <p><b>Lechuga con remolacha</b> 13</p> <p><b>Sandía</b></p> | <p><b>19</b> 467 Kcal 16,93 Gr 0,18 AGS 16,22Prot 62,65 HC</p> <p><b>Espirales con tomate</b> 1-3T-8T-11T</p> <p><b>Tortilla francesa con calabacín salteado</b> 3</p> <p><b>Pera</b></p>         | <p><b>20</b> 608 Kcal 14,80Gr 0,22 AGS 36,26 Prot 73,92 HC</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13</p> <p><b>Gallo en salsa a las finas hierbas</b> 4-5T-6T-10T</p> <p><b>Lechuga con maíz</b> 13</p> <p><b>Plátano</b></p> | <p><b>21</b> 740 Kcal 20,19 Gr 3,42 AGS 31,03Prot 108,34HC</p> <p><b>Ensalada campera</b> 3-13</p> <p><b>Hamburguesa completa</b> 1-2-3T-7T-8-9T-12-13</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.



## 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



alcoi