

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**3** 627 Kcal 20,22 Gr 2,91 AGS 45,41 Prot 57,72 HC  
**Lentejas estofadas con chorizo**  
1T-13  
**Filete de ternera en salsa con champiñón salteado**  
  
**Manzana**

**10** 530 Kcal 12,24 Gr 0,68 AGS 25,59 Prot 72,84 HC  
**Arroz con tomate**  
  
**Merluza en salsa** 4-10T  
  
**Lechuga con aceitunas** 13  
**Manzana**

**17** 561 Kcal 17,68 Gr 2,80 AGS 46,20 Prot 51,27 HC  
**Crema de verduras** 13  
  
**Jamoncitos de pollo asado con patata al horno** 10T-13  
  
**Manzana**

**4** 431 Kcal 7,99 Gr 0,21 AGS 26,35 Prot 64,97 HC  
**Arroz con tomate**  
  
**Bacalao a la gallega con verduras salteadas** 4  
  
**Sandía**

**11** 422 Kcal 11,72 Gr 0,46 AGS 28,97 Prot 48,18 HC  
**Crema de zanahoria** 13  
  
**Pavo en salsa con patata cuadro** 13  
  
**Melón**

**18** 489 Kcal 12,68 Gr 0,70 AGS 24,42 Prot 64,40 HC  
**Paella de Verduras**  
  
**Merluza con tomate** 4-10T  
  
**Lechuga con remolacha** 13  
**Sandía**

**5** 478 Kcal 20,30 Gr 6,63 AGS 16,64Prot 56,89 HC  
**Crema de calabacín** 13  
  
**Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro** 1-8-13  
  
**Pera**

**12** 884 Kcal 41,84 Gr 4,08 AGS 49,35Prot 78,23 HC  
**Sopa de cocido s/gluten ni huevo** 8T-10T-13  
**Cocido completo** 13  
  
**Pera**

**19** 512 Kcal 8,68 Gr 1,10 AGS 36,88Prot 70,90 HC  
**Macarrones boloñesa Sin Gluten** 8T  
**Filete de pavo al limón con calabacín salteado**  
  
**Pera**

**6** 649 Kcal 24,32Gr 1,90 AGS 28,53 Prot 70,17 HC  
**Patatas guisadas con picadillo** 13  
**Filete de pollo a la plancha**  
  
**Lechuga con maíz** 13  
**Plátano**

**13** 512 Kcal 8,42Gr 0,68 AGS 10,39 Prot 97,44 HC  
**Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo** 2-8T  
**Pollo a la jardinera con patata al horno** 13  
  
**Plátano**

**20** 623 Kcal 17,34Gr 0,22 AGS 37,77 Prot 70,98 HC  
**Lentejas con jamón** 1T  
  
**Gallo en salsa a las finas hierbas** 4-5T-6T-10T  
**Lechuga con maíz** 13  
**Plátano**

**7** 496 Kcal 10,89 Gr 2,52 AGS 28,02Prot 70,79HC  
**Macarrones napolitana sin Gluten ni Huevo** 8T  
**Merluza en salsa con verduritas** 4-10T  
  
**Yogur** 2

**14** 552 Kcal 21,29 Gr 4,18 AGS 34,13Prot 44,94HC  
**Alubias blancas guisadas con verduras**  
**Cinta de lomo fresca**  
  
**Lechuga con zanahoria** 13  
**Yogur** 2

**21** 507 Kcal 15,60 Gr 3,35 AGS 22,99Prot 66,82HC  
**Ensalada campera sin huevo** 13  
**Hamburguesa de ternera con queso, lechuga y tomate** 1-2-8-13  
  
**Yogur** 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](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



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



alco<sup>in</sup>