

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 676 Kcal 25,85 Gr 1,10 AGS 32,80 Prot 72,23 HC 1T-13 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata con champiñón salteado 3 Manzana	4 601 Kcal 15,02 Gr 2,84 AGS 49,20 Prot 69,89 HC Arroz con tomate Pollo asado con verduras salteadas 10T Sandía	5 478 Kcal 20,30 Gr 6,63 AGS 16,64Prot 56,89 HC 7 Crema de calabacín 13 Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-13 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	7 484 Kcal 12,43 Gr 1,62 AGS 27,39Prot 65,23HC Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T Cinta de sajonia con verduritas Yogur 2
10 557 Kcal 19,06 Gr 2,44 AGS 29,38 Prot 60,56 HC Arroz tres delicias casero 3 Filete de ternera a la plancha Lechuga con aceitunas 13 Manzana	11 422 Kcal 11,72 Gr 0,46 AGS 28,97 Prot 48,18 HC 7 Crema de zanahoria 13 Pavo en salsa con patata cuadro 13 Melón	12 880 Kcal 41,57 Gr 4,05 AGS 50,33Prot 76,63 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13 Cocido completo 13 Pera	13 504 Kcal 8,12Gr 0,20 AGS 13,87 Prot 92,58 HC Macarrones gratinados con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Pollo a la jardinera con patata al horno 13 Plátano	14 541 Kcal 23,64 Gr 3,13 AGS 27,43Prot 47,99HC Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa con queso 2-3 Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2
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	18 534 Kcal 16,56 Gr 2,09 AGS 28,13 Prot 64,01 HC Paella de Verduras Filete de ternera con tomate Lechuga con remolacha 13 Sandía	19 467 Kcal 16,93 Gr 0,18 AGS 16,22Prot 62,65 HC Espirales boloñesa 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con calabacín salteado 3 Pera	20 664 Kcal 21,98Gr 2,77 AGS 36,14 Prot 68,07 HC Lentejas con jamón 1T Cinta de lomo fresca Lechuga con maíz 13 Plátano	21 740 Kcal 20,19 Gr 3,42 AGS 31,03Prot 108,34HC Ensalada campera 3-13 Hamburguesa completa 1-2-3T-7T-8-9T-12-13 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 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.



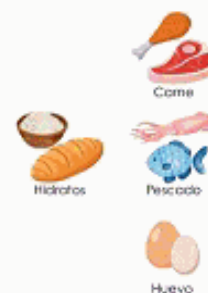
RECOMENDACIONES

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