

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3 676 Kcal 25,85 Gr 1,10 AGS 32,80 Prot 72,23 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Tortilla de patata con champiñón salteado 3 Manzana</p>	<p>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</p>	<p>5 478 Kcal 20,30 Gr 6,63 AGS 16,64 Prot 56,89 HC 7 Crema de calabacín 13 Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-13 Pera</p>	<p>6 649 Kcal 24,32 Gr 1,90 AGS 28,53 Prot 70,17 HC 6 Patatas guisadas con picadillo 13 Filete de pollo a la plancha Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>7 451 Kcal 10,23 Gr 0,60 AGS 32,70 Prot 54,29 HC 7 Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T Merluza en salsa con verduritas 4-10T Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>10 527 Kcal 15,44 Gr 1,06 AGS 26,32 Prot 63,28 HC 10 Arroz tres delicias casero 3 Merluza en salsa 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Manzana</p>	<p>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</p>	<p>12 880 Kcal 41,57 Gr 4,05 AGS 50,33 Prot 76,63 HC 12 Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13 Cocido completo 13 Pera</p>	<p>13 479 Kcal 6,22 Gr 0,20 AGS 14,23 Prot 90,68 HC 13 Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Pollo a la jardinera con patata al horno 13 Plátano</p>	<p>14 473 Kcal 20,98 Gr 0,19 AGS 26,03 Prot 36,30 HC 14 Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa 3 Lechuga con zanahoria 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>17 561 Kcal 17,68 Gr 2,80 AGS 46,20 Prot 51,27 HC 17 Crema de verduras 13 Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13 Manzana</p>	<p>18 489 Kcal 12,68 Gr 0,70 AGS 24,42 Prot 64,40 HC 18 Paella de Verduras Merluza con tomate 4-10T Lechuga con remolacha 13 Sandía</p>	<p>19 467 Kcal 16,93 Gr 0,18 AGS 16,22 Prot 62,65 HC 19 Espirales boloñesa 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con calabacín salteado 3 Pera</p>	<p>20 623 Kcal 17,34 Gr 0,22 AGS 37,77 Prot 70,98 HC 20 Lentejas con jamón 1T Gallo en salsa a las finas hierbas 4-5T-6T-10T Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>21 453 Kcal 14,01 Gr 0,48 AGS 22,88 Prot 55,40 HC 21 Ensalada campera 3-13 Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate 1-8-13 Yogur de soja 1T-8-9T</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.alcoi.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