

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3 676 Kcal 25,85 Gr 1,10 AGS 32,80 Prot 72,23 HC</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo 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>5 478 Kcal 20,30 Gr 6,63 AGS 16,64 Prot 56,89 HC</p> <p>7 Crema de calabacín 13</p> <p>Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-13</p> <p>Pera</p>	<p>6 649 Kcal 24,32 Gr 1,90 AGS 28,53 Prot 70,17 HC</p> <p>Patatas guisadas con picadillo 13</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Plátano</p>	<p>7 489 Kcal 10,59 Gr 2,04 AGS 31,50 Prot 65,93 HC</p> <p>Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza en salsa con verduritas 4-10T</p> <p>Yogur 2</p>
<p>10 613 Kcal 20,68 Gr 1,64 AGS 22,75 Prot 77,18 HC</p> <p>Arroz tres delicias casero 3</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T</p> <p>Lechuga con aceitunas 13</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 cuadro 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>13 504 Kcal 8,12 Gr 0,20 AGS 13,87 Prot 92,58 HC</p> <p>Macarrones gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Pollo a la jardinera con patata al horno 13</p> <p>Plátano</p>	<p>14 541 Kcal 23,64 Gr 3,13 AGS 27,43 Prot 47,99 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con zanahoria 13</p> <p>Yogur 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 sin pimienta 10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>18 489 Kcal 12,68 Gr 0,70 AGS 24,42 Prot 64,40 HC</p> <p>Paella de Verduras</p> <p>Merluza con tomate 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13</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>20 623 Kcal 17,34 Gr 0,22 AGS 37,77 Prot 70,98 HC</p> <p>Lentejas con jamón 1T</p> <p>Gallo en salsa a las finas hierbas 4-5T-6T-10T</p> <p>Lechuga con maíz 13</p> <p>Plátano</p>	<p>21 740 Kcal 20,19 Gr 3,42 AGS 31,03 Prot 108,34 HC</p> <p>Ensalada campera 3-13</p> <p>Hamburguesa completa 1-2-3T-7T-8-9T-12-13</p> <p>Yogur 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

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Huevo
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lacteos
	 Fruta

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