

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

2

3

4

5

6

9 587 Kcal 15,50 Gr 7,52 AGS 20,41 Prot 91,64 HC
Arroz con tomate / Rice with tomato

Albóndigas de carne guisadas /
Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T-13
Verduras salteadas / Sautéed vegetable

Manzana / Apple
/

16 469 Kcal 16,77 Gr 1,21 AGS 15,52 Prot 61,80 HC
7 **Crema de calabaza y zanahoria** /
Pumpkin cream 13

Burgermeat a la plancha / Grilled
burger meat 1-8-13
Patata cuadro / Fried potatoes 13

Manzana / Apple
/

23 485 Kcal 11,93 Gr 1,10 AGS 36,10 Prot 58,10 HC
Lentejas estofadas con verduras /
Lentils stew with vegetables 1T-13
Gallo al horno a las finas hierbas /
Rooster fish in sauce with fine herbs
4-5T-6T-10T

Champiñón salteado / Sautéed
mushroom

Manzana / Apple
/

30 465 Kcal 15,89 Gr 1,66 AGS 29,53 Prot 49,26 HC
**Judías verdes rehogadas con
tomate** / Sautéed greenbeans with tomato 13
Estofado de pavo en salsa / Turkey
with sauce
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Manzana / Apple
/

10 653 Kcal 31,05 Gr 5,14 AGS 31,88 Prot 56,44 HC
Espirales carbonara / Carbonara Pasta
1-2-3T-7T-8-11T
Salmón al horno / Baked salmon 4-10T

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Pera /
/

17 431 Kcal 18,09 Gr 0,78 AGS 14,65 Prot 50,96 HC
Brócoli gratinado / Gratin broccoli
1-2-8T-11T-13

Tortilla francesa con pavo / Omelette
with turkey 3
Arroz salteado / Pilaf Rice

Pera /
/

24 574 Kcal 16,76 Gr 2,34 AGS 34,96 Prot 63,47 HC
Espirales primavera / Spring Noodles
1-3T-8T-11T
Ragout de pollo / Chicken Ragout

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Pera /
/

11 434 Kcal 12,72 Gr 1,77 AGS 28,16Prot 49,46 HC
7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream
13

Estofado de pavo en salsa / Turkey
with sauce

Patata al horno / Baked potatoes 13

Melón / Melon
/

18 570 Kcal 19,12 Gr 3,27 AGS 36,29Prot 54,77 HC
Macarrones al ajillo con bacon /
Macaroni with garlic and bacon 1-3T-8T-11T

Bacalao con tomate / Cod with tomato
sauce 4-10T

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Sandía / Watermelon
/

25 567 Kcal 23,91 Gr 3,10 AGS 18,15Prot 64,21 HC
Arroz tres delicias casero / Three
Delights Fried Rice 3
Tortilla francesa con queso /
Omelette with cheese 2-3

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Melón / Melon
/

12 784 Kcal 28,46Gr 2,06 AGS 32,49 Prot 85,62 HC
Lentejas estofadas con chorizo /
Lentils stew with sausage 1T-13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad
13

Plátano / Banana
/

19 733 Kcal 23,53Gr 3,73 AGS 47,49 Prot 74,89 HC
**Garbanzos guisados con
espinacas** / ECO chickpeas stew with
spinach 13

Jamoncitos de pollo al limón /
Roasted chicken ham 10T

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Plátano / Banana
/

26 699 Kcal 24,31Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC
Sopa de cocido / Stew soup
1-3T-8T-10T-11T-13
Cocido completo / Madrid stew 10T-13

/
Plátano / Banana
/

13 699 Kcal 31,65 Gr 4,34 AGS 25,42Prot 70,52HC
Patatas a la marinera / Potatoes with
fish and squid 4-6-13
Varitas de merluza / Battered hake 1-4

Lechuga con aceitunas / Olives salad
13

Yogur / Yoghurt 2
/

20 537 Kcal 14,71 Gr 2,86 AGS 27,42Prot 67,39HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella

Merluza en salsa / Hake with vegetables
in sauce 4-10T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Yogur / Yoghurt 2
/

27 436 Kcal 15,62 Gr 2,94 AGS 26,97Prot 41,43HC
Patatas guisadas con verduras /
13
Merluza con tomate / Hake with
vegetables and tomato sauce 4-10T

Lechuga con remolacha / Beet salad
13

Yogur / Yoghurt 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.

Volvemos al cole !



SEP

DÍAS ESPECIALES

07 AIRE LIMPIO POR UN CIELO AZUL

08 ALFABETIZACIÓN

21 PAZ

BUENOS HÁBITOS

La alfabetización nos ayuda a desarrollarnos, proporciona igualdad y bienestar.

Artes Marciales

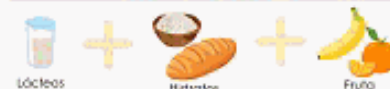
DEPORTE



Además de mejorar nuestra forma física, fomentan la autoestima y la seguridad personal y promueven valores de respeto y humildad. Son fantásticas !

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos



¿Sabías qué...?

Un árbol absorbe entre 10 y 30 Kg de dióxido de carbono y nos ayuda a mantener el aire limpio.

alcoi



MEDIOAMBIENTE