

### LUNES / MONDAY

7 590 Kcal 21,57 Gr 3,18 AGS 31,34 Prot 68,00 HC

**Espirales con tomate.** / Cooked spirals with tomato sauce 1-3T-8T-11T  
**Salmón al horno con champiñón salteado.** / Baked salmon 4-10T

Manzana / Apple

14 641 Kcal 16,28 Gr 1,90 AGS 35,37 Prot 81,20 HC

**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

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

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

Manzana / Apple

21 469 Kcal 8,55 Gr 1,18 AGS 40,98 Prot 55,70 HC

**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados** / Grilled turkey fillet

Manzana / Apple

28 668 Kcal 20,06 Gr 2,81 AGS 27,64 Prot 87,94 HC

**Arroz con pollo** / Rice with chicken

**Albóndigas de pescado en salsa** / Hake with vegetables an tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

Manzana / Apple

### MARTES / TUESDAY

1 504 Kcal 28,55 Gr 1,30 AGS 25,91 Prot 64,64 HC

**Arroz con verduras** / Rice with vegetables

**Gallineta al ajillo** / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

Mandarina /

8 484 Kcal 15,61 Gr 0,50 AGS 26,19 Prot 61,47 HC

**Lentejas estofadas con verduras.** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Tortilla de patata.** / Spanish omelette 3

Naranja /

15 402 Kcal 14,05 Gr 1,75 AGS 27,41 Prot 39,73 HC

7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Ragout de pollo con patata cuadro** / Chicken Ragout 10T-13

Mandarina /

22 344 Kcal 9,05 Gr 1,11 AGS 26,32 Prot 40,05 HC

**Judías verdes rehogadas con tomate** / Sauteed greenbeans with tomato 13

**Merluza a la vizcaína con patata panadera** / Baked Cod 4-13

Naranja /

29 489 Kcal 21,90 Gr 1,51 AGS 22,28 Prot 42,81 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras** / White bean stew with vegetables

**Tortilla francesa con calabacín salteado** / French omelette with battered zucchini 3

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

Mandarina /

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

2 415 Kcal 8,13 Gr 1,24 AGS 37,36Prot 47,11 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras** / White bean stew with vegetables

**Filete de pavo a la plancha con zanahoria salteada** / Grilled turkey fillet

Pera /

9 395 Kcal 14,63 Gr 2,15 AGS 24,82Prot 39,47 HC

**Brócoli gratinado** / Gratin broccoli 1-2-8T-11T-13

**Filete de pollo en salsa con patata al horno** / Grilled chicken fillet 13

Pera /

16 482 Kcal 13,89 Gr 7,57 AGS 26,54Prot 61,86 HC

**Alubias blancas guisadas con verduras** / White bean stew with vegetables

**Albóndigas de carne guisadas con verduras salteadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T-13

Pera /

23 592 Kcal 41,72 Gr 3,84 AGS 11,00Prot 43,15 HC

7 **Crema de zanahoria y calabacín** / Carrot cream with potato and zucchini 13

**Tortilla francesa con patatas provenzales** / Baked potatoes 3-10T-13

Pera /

30 613 Kcal 12,75 Gr 1,18 AGS 58,57Prot 66,81 HC

**Espirales con tomate** / Cooked spirals with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Pollo a la plancha con verduras salteadas** / Roast chicken

Pera /

### JUEVES / THURSDAY

3 637 Kcal 21,16Gr 1,26 AGS 20,16 Prot 85,56 HC

**Macarrones napolitana** / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Tortilla francesa con champiñón salteado** / Omelette 3

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

Plátano / Banana

10 512 Kcal 10,86Gr 0,54 AGS 28,87 Prot 81,53 HC

**Sopa de ave con fideos** / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

**Cocido completo sin cerdo** / Madrid stew without pork 10T-13

Plátano / Banana

17 689 Kcal 22,31Gr 1,22 AGS 20,42 Prot 95,81 HC

**Lazos con tomate** / Pasta with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Tortilla de patata** / Spanish omelette 3

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

Plátano / Banana

24 725 Kcal 21,28Gr 4,01 AGS 39,09 Prot 87,73 HC

**Arroz con verduras** / Rice with vegetables

**Jamoncitos de pollo asado** / Roast chicken 10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

Plátano / Banana

31 504 Kcal 14,20Gr 0,98 AGS 16,68 Prot 73,60 HC

7 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13

**Burguermeat a la plancha con patatas fritas** / Grilled burger meat 1-8-13

Plátano / Banana

### VIERNES / FRIDAY

4 617 Kcal 31,51 Gr 4,28 AGS 19,53Prot 57,36HC

**Patatas guisadas con verduras** / 13

**Varitas de merluza** / Battered hake 1-4

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

Yogur / Yoghurt 2

11 532 Kcal 13,56 Gr 2,68 AGS 29,03Prot 68,19HC

**Arroz con tomate** / Rice with tomato

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

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

Yogur / Yoghurt 2

18 506 Kcal 16,40 Gr 2,73 AGS 30,27Prot 52,81HC

**Patatas a la marinera** / Potatoes with fish and squid 4-5-6-13

**Gallo al horno a las finas hierbas** / Rooster fish in sauce with fine herbs 4-5T-6T-10T

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

Yogur / Yoghurt 2

25 595 Kcal 24,28 Gr 4,08 AGS 22,38Prot 65,65HC

**Macarrones con tomate y verduras** / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T

**Tortilla francesa con queso** / Omelette with cheese 2-3

**Lechuga con zanahoria** / Carrot 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](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.

**SALVA VIDAS: Limpia tus manos!**



Lavarnos las manos nos protege de enfermedades.



# OCT

BUENOS HÁBITOS

DÍAS ESPECIALES

**02** NO VIOLENCIA

**08** DOCENTES (UNESCO)

**10** SALUD MENTAL · OMS

**12** LA HISPANIDAD 

**16** ALIMENTACIÓN

**24** CAMBIO CLIMÁTICO

## Senderismo

DEPORTE



Hace muy buen tiempo para hacer senderismo. Aprovecha y sal a respirar aire fresco, fortaleciendo el corazón y los músculos.

**RECOMENDACIONES**

**DESAYUNO**



**CENA**

*Si he comido...*

*...cenamos*

	
	
	
	
	
	
	
	

**¿Sabías qué...?**



El Día de la Hispanidad celebramos la cultura y diversidad de los pueblos hispanos y la contribución de la población hispana a la sociedad.

**alcoïn**

