

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>7 <small>662 Kcal 21,56 Gr 3,18 AGS 31,79 Prot 83,55 HC</small> Espirales con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Salmón al horno con calabacín salteado 4-10T-13</p> <p>Manzana</p>	<p>1 <small>476 Kcal 28,82 Gr 1,48 AGS 26,25 Prot 56,13 HC</small> Arroz tres delicias casero</p> <p>Gallineta al ajillo 4-10T</p> <p>Lechuga con maíz 13 Mandarina</p>	<p>2 <small>522 Kcal 22,94 Gr 7,12 AGS 31,32 Prot 47,62 HC</small> Alubias blancas guisadas con verduras Magro de cerdo en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Pera</p>	<p>3 <small>552 Kcal 15,66 Gr 0,66 AGS 19,48 Prot 83,14 HC</small> Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T Tortilla francesa con champiñón salteado 3</p> <p>Plátano</p>	<p>4 <small>580 Kcal 31,15 Gr 2,84 AGS 20,73 Prot 45,72 HC</small> Patatas guisadas con verduras 13 Varitas de merluza 1-4</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>14 <small>641 Kcal 16,28 Gr 1,90 AGS 35,37 Prot 81,20 HC</small> Paella mixta 5-6-13</p> <p>Bacalao con tomate 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p>8 <small>566 Kcal 21,17 Gr 1,10 AGS 26,85 Prot 62,85 HC</small> Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Naranja</p>	<p>9 <small>299 Kcal 9,86 Gr 2,12 AGS 22,70 Prot 27,51 HC</small> Brócoli rehogado</p> <p>Filete de pollo en salsa con patata al horno 13</p> <p>Pera</p>	<p>10 <small>699 Kcal 24,31 Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC</small> Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13</p> <p>Cocido completo 10T-13</p> <p>Plátano</p>	<p>11 <small>495 Kcal 13,20 Gr 1,24 AGS 30,23 Prot 56,55 HC</small> Arroz con tomate</p> <p>Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Lechuga con soja 8-13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>21 <small>582 Kcal 15,43 Gr 2,14 AGS 45,98 Prot 56,27 HC</small> Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Manzana</p>	<p>15 <small>402 Kcal 14,05 Gr 1,75 AGS 27,41 Prot 39,73 HC</small> 7 Crema de calabacín 13</p> <p>Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13</p> <p>Mandarina</p>	<p>16 <small>482 Kcal 13,89 Gr 7,57 AGS 26,54 Prot 61,86 HC</small> Alubias blancas guisadas con verduras Albóndigas de carne guisadas con verduras salteadas 1-8-10T-13</p> <p>Pera</p>	<p>17 <small>689 Kcal 22,31 Gr 1,22 AGS 20,42 Prot 95,81 HC</small> Lazos con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla de patata 3</p> <p>Lechuga con maíz 13 Plátano</p>	<p>18 <small>469 Kcal 16,04 Gr 1,29 AGS 31,47 Prot 41,17 HC</small> Patatas a la marinera 4-5-6-13</p> <p>Gallo al horno a las finas hierbas 4-5T-6T-10T</p> <p>Lechuga con soja 8-13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>28 <small>575 Kcal 14,76 Gr 1,85 AGS 31,00 Prot 72,90 HC</small> Arroz con pollo</p> <p>Merluza en salsa 4-10T</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p>22 <small>344 Kcal 9,05 Gr 1,11 AGS 26,32 Prot 40,05 HC</small> Judías verdes rehogadas con tomate 13 Merluza a la vizcaína con patata panadera 4-13</p> <p>Naranja</p>	<p>23 <small>616 Kcal 39,67 Gr 6,51 AGS 20,30 Prot 40,15 HC</small> 7 Crema de zanahoria y calabacín 13 Cinta de lomo fresca con patatas provenzales 10T-13</p> <p>Pera</p>	<p>24 <small>725 Kcal 21,28 Gr 4,01 AGS 39,09 Prot 87,73 HC</small> Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado 10T</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Plátano</p>	<p>25 <small>526 Kcal 21,62 Gr 1,14 AGS 20,98 Prot 53,96 HC</small> Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T Tortilla francesa 3</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Yogur de soja 1T-8-9T</p>
<p>29 <small>489 Kcal 21,90 Gr 1,51 AGS 22,28 Prot 42,81 HC</small> Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa con calabacín salteado 3 Lechuga con soja 8-13 Mandarina</p>	<p>30 <small>501 Kcal 14,30 Gr 2,56 AGS 29,21 Prot 64,06 HC</small> Espirales con tomate y carne 1-3T-8T-11T Filete de pollo a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Pera</p>	<p>31 <small>504 Kcal 14,20 Gr 0,98 AGS 16,68 Prot 73,60 HC</small> 7 Crema de calabaza 13</p> <p>Burguermeat a la plancha con patatas fritas 1-8-13</p> <p>Plátano</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.

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

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

Senderismo

DEPORTE



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

¿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.

