

Colegio Sta M^a de los Apóstoles
Sin Pescado, Marisco

Octubre 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>7 <small>540 Kcal 18,94 Gr 4,42 AGS 33,50 Prot 57,69 HC</small> Espirales carbonara 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Filete de ternera a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Manzana</p>	<p>1 <small>496 Kcal 15,91 Gr 2,86 AGS 25,00 Prot 55,65 HC</small> Arroz tres delicias casero</p> <p>Filete de pollo con ajito y perejil 10T</p> <p>Lechuga con maíz 13 Mandarina</p>	<p>2 <small>522 Kcal 22,94 Gr 7,12 AGS 31,32Prot 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 15,66Gr 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>495 Kcal 19,81 Gr 3,04 AGS 19,67Prot 53,44HC</small> Patatas guisadas con verduras 13 Burguermeat a la plancha 1-8-13</p> <p>Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2</p>
<p>14 <small>566 Kcal 13,85 Gr 1,58 AGS 29,57 Prot 74,51 HC</small> Paella de Verduras</p> <p>Filete de pavo con tomate y orégano</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>395 Kcal 14,63 Gr 2,15 AGS 24,82Prot 39,47 HC</small> Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13</p> <p>Filete de pollo en salsa con patata al horno 13</p> <p>Pera</p>	<p>10 <small>699 Kcal 24,31Gr 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>588 Kcal 16,68 Gr 3,22 AGS 34,16Prot 69,91HC</small> Arroz con tomate</p> <p>Pavo en salsa</p> <p>Lechuga con soja 8-13 Yogur 2</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 26,54Prot 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 22,31Gr 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>447 Kcal 17,29 Gr 3,75 AGS 29,97Prot 36,46HC</small> Patatas guisadas con verduras 13 Cinta de lomo adobada</p> <p>Lechuga con soja 8-13 Yogur 2</p>
<p>28 <small>630 Kcal 17,88 Gr 2,37 AGS 35,28 Prot 74,99 HC</small> Arroz con pollo</p> <p>Estofado de pavo en salsa</p> <p>Lechuga con remolacha 13 Manzana</p>	<p>22 <small>360 Kcal 11,44 Gr 2,52 AGS 29,07 Prot 36,59 HC</small> Judías verdes rehogadas con tomate 13 Filete de ternera asada con patata panadera 13</p> <p>Naranja</p>	<p>23 <small>616 Kcal 39,67 Gr 6,51 AGS 20,30Prot 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 21,28Gr 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>595 Kcal 24,28 Gr 4,08 AGS 22,38Prot 65,65HC</small> Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T Tortilla francesa con queso 2-3</p> <p>Lechuga con zanahoria 13 Yogur 2</p>
<p>31 <small>504 Kcal 14,20Gr 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>	<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 29,21Prot 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>		

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.

