

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>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>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>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>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>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>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 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>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>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>	<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>	

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

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

Carne	Pescado
Hidratos	Pescado
Verdura	Huevo
Huevo	Carne
Carne	Pescado
Verdura	Pescado
Hidratos	Huevo
Huevo	Carne
Fruto	Lacteos
Fruto	Fruto

¿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.

