

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

1

**4** 512 Kcal 13,06 Gr 2,91 AGS 38,81 Prot 57,74 HC  
**Lentejas estofadas con verduras.** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de ternera en salsa.** / Beef ragout with vegetables /

**Manzana** / Apple /

**11** 665 Kcal 26,72 Gr 3,78 AGS 29,85 Prot 69,23 HC  
**Espirales con tomate.** / Cooked spirals with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Salmón al horno.** / Baked salmon 4-10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Manzana** / Apple /

**18** 395 Kcal 11,41 Gr 1,50 AGS 22,58 Prot 47,70 HC  
**7** **Crema de calabaza.** / Pumpkin cream 13

**Merluza al horno con patata cuadro.** / Baked salmon 4-10T-13 /

**Manzana** / Apple /

**25** 501 Kcal 15,98 Gr 0,78 AGS 17,52 Prot 71,96 HC  
**Arroz a banda.** / A banda rice 4T-5-6-13

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

**Manzana** / Apple /

**5** 521 Kcal 16,55 Gr 1,58 AGS 24,67 Prot 63,17 HC  
**Arroz con tomate.** / Rice with tomato

**Gallo en salsa.** / Dab Flounder in sauce 4-5T-6T-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Mandarina** / /

**12** 469 Kcal 20,42 Gr 1,09 AGS 18,04 Prot 46,72 HC  
**Alubias blancas guisadas con verduras.** / White bean stew with vegetables 10T-13

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

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Naranja** / /

**19** 483 Kcal 16,00 Gr 1,46 AGS 32,13 Prot 44,62 HC  
**Potaje de garbanzos con verduras.** / Chickpea stew with chorizo

**Bacalao a la gallega.** / Baked Cod with garlic and paprika 4

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Mandarina** / /

**26** 640 Kcal 22,24 Gr 4,17 AGS 42,96 Prot 62,40 HC  
**Macarrones napolitana.** / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T

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

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Naranja** / /

**6** 329 Kcal 14,38 Gr 0,50 AGS 12,82Prot 39,21 HC  
**Patatas guisadas con verduras** / 13

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

**Pera** / /

**13** 495 Kcal 10,06 Gr 1,23 AGS 30,34Prot 70,92 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella

**Pollo en salsa con zanahoria salteada** / Turkey with sauce /

**Pera** / /

**20** 726 Kcal 25,93 Gr 2,90 AGS 31,19Prot 85,50 HC  
**Macarrones con tomate y queso** / Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T-8T-11T

**Filete de pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1

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

**Pera** / /

**27** 357 Kcal 15,50 Gr 3,34 AGS 21,51Prot 33,49 HC  
**Judías verdes rehogadas** / Sautéed greenbeans

**Caballa con tomate y patata al horno** / Mackerel with vegetables and tomato 4-10T-13 /

**Pera** / /

**7** 705 Kcal 20,59Gr 8,22 AGS 23,15 Prot 98,30 HC  
**Macarrones con tomate y verduras** / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T

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

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Plátano** / Banana /

**14** 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 /

**21** 591 Kcal 12,51Gr 0,96 AGS 25,70 Prot 88,12 HC  
**Arroz con tomate.** / Rice with tomato

**Gallo a la menier** / Haddock in sauce 1-4-5T-6T-8T-10T-11T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Plátano** / Banana /

**28** 523 Kcal 16,44Gr 1,06 AGS 21,83 Prot 63,66 HC  
**Sopa de Picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T

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

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Plátano** / Banana /

**8** 634 Kcal 36,16 Gr 4,14 AGS 18,88Prot 56,64HC  
**7** **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Varitas de merluza con patata al horno** / Battered hake 1-4-13 /

**Yogur** / Yoghurt 2 /

**15** 448 Kcal 17,62 Gr 3,43 AGS 26,48Prot 39,82HC  
**Patatas guisadas con verduras** / 13

**Merluza a la vizcaína** / Baked Cod 4

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Yogur** / Yoghurt 2 /

**22** 476 Kcal 21,50 Gr 2,09 AGS 17,73Prot 51,13HC  
**Brócoli gratinado** / Gratin broccoli 1-2-8T-11T-13

**Tortilla francesa con patata cuadro** / Omelette 3-13 /

**Yogur** / Yoghurt 2 /

**29** 542 Kcal 15,37 Gr 3,06 AGS 38,61Prot 54,91HC  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in 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](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.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 255 100

**ALÉRGENOS**

- |              |            |                      |                |
|--------------|------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten    | 3. Huevo   | 7. Cacahuete         | 11. Mostaza    |
| 2. Leche     | 4. Pescado | 8. Soja              | 12. Sésamo     |
| 5. Crustáceo | 6. Molusco | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos   |
|              |            | 10. Apio             | 14. Altramuces |

Kcal: Kilocalorías - Gr: Grasas [g] - AGS: Grasas Saturadas [g]  
Prot.: Proteínas [g] - HC: Hidratos de Carbono [g]

Nos gusta comer sano !



# NOV

DÍAS ESPECIALES

- 01 ECOLOGÍA
- 03 SÁNDWICH
- 16 TOLERANCIA
- 20 NIÑO
- 25 VIOLENCIA DE GÉNERO

BUENOS HÁBITOS



Evita los alimentos procesados, contienen altos niveles de sal, azúcares y grasas, nada saludables.

Yoga time!!

DEPORTE



Nos relajamos, conectamos con nosotros, además de ganar en flexibilidad y aprender a relajarnos.

## RECOMENDACIONES

### DESAYUNO



### CENA

Si he comido...

...cenamos


Te invitamos a...

Marcarte un nuevo reto que ayude a conservar nuestros recursos naturales, por el día de la ecología .

alco<sup>in</sup>



MEDIOAMBIENTE