

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

1

4 514 Kcal 9,44 Gr 1,53 AGS 33,20 Prot 71,16 HC
Lentejas estofadas con verduras. / Lentils stew with vegetables 1T-13

Cinta de sajonia con verduras salteadas. / Saxon loin ribbon /

Manzana / Apple

11 Pan sin frutos secos y soja / 727 Kcal 31,17 Gr 5,14 AGS 33,49 Prot 71,44 HC
Espirales carbonara. / Carbonara Pasta 1-2-3T-8T-11T
Salmón al horno. / Baked salmon 4-10T

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Manzana / Apple

18 Pan sin frutos secos y soja / 601 Kcal 29,36 Gr 7,44 AGS 22,98 Prot 59,03 HC
7 **Crema de calabaza.** / Pumpkin cream 13

Magro de cerdo en salsa con patata cuadro. / Lean pork in sauce 13 /

Manzana / Apple

25 Pan sin frutos secos y soja / 549 Kcal 16,10 Gr 0,78 AGS 19,16 Prot 82,16 HC
Arroz a banda. / A banda rice 4T-5-6-13

Tortilla francesa con champiñón salteado. / Omelette 3 /

Manzana / Apple

Pan sin frutos secos y soja /

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.

5 570 Kcal 16,67 Gr 1,58 AGS 26,31 Prot 73,37 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 Pan sin frutos secos y soja / 684 Kcal 28,20 Gr 2,09 AGS 31,35 Prot 65,32 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo. / White beans stew with sausage
Tortilla de patata. / Spanish omelette 3

Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Naranja /

19 Pan sin frutos secos y soja / 532 Kcal 16,12 Gr 1,46 AGS 33,77 Prot 54,82 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 Pan sin frutos secos y soja / 689 Kcal 22,36 Gr 4,17 AGS 44,60 Prot 72,60 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 /

Pan sin frutos secos y soja /

6 466 Kcal 18,58 Gr 1,45 AGS 17,41Prot 51,53 HC
Patatas a la riojana / Potatoes with chorizo 13

Tortilla francesa con champiñón salteado / Omelette 3 /

Pera /

13 Pan sin frutos secos y soja / 544 Kcal 10,18 Gr 1,23 AGS 31,98Prot 81,12 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella

Pollo en salsa con zanahoria salteada / Turkey with sauce /

Pera /

20 Pan sin frutos secos y soja / 775 Kcal 26,05 Gr 2,90 AGS 32,83Prot 95,70 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 Pan sin frutos secos y soja / 475 Kcal 20,07 Gr 5,00 AGS 28,11Prot 46,04 HC
Judías verdes rehogadas con bacón / Sautéed greenbeans with bacon 13
Caballa con tomate y patata al horno / Mackerel with vegetables and tomato 4-10T-13 /

Pera /

Pan sin frutos secos y soja /

7 754 Kcal 20,71Gr 8,22 AGS 24,79 Prot 108,50 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 Pan sin frutos secos y soja / 748 Kcal 24,43Gr 3,10 AGS 36,06 Prot 92,33 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

Cocido completo / Madrid stew 10T-13 /

Plátano / Banana

21 Pan sin frutos secos y soja / 570 Kcal 16,93Gr 1,44 AGS 26,58 Prot 69,61 HC
Arroz tres delicias / Three Delights Fried Rice 3-5

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

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Plátano / Banana

28 Pan sin frutos secos y soja / 571 Kcal 16,56Gr 1,06 AGS 23,47 Prot 73,86 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

Pan sin frutos secos y soja /

8 682 Kcal 36,28 Gr 4,14 AGS 20,52Prot 66,84HC
7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

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

Yogur / Yoghurt 2

15 Pan sin frutos secos y soja / 497 Kcal 17,74 Gr 3,43 AGS 28,12Prot 50,02HC
Patatas guisadas con verduras / 13
Merluza a la vizcaína / Baked Cod 4

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur / Yoghurt 2

22 Pan sin frutos secos y soja / 525 Kcal 21,62 Gr 2,09 AGS 19,37Prot 61,33HC
Brócoli gratinado / Gratin broccoli 1-2-8T-11T-13

Tortilla francesa con patata cuadro / Omelette 3-13 /

Yogur / Yoghurt 2

29 Pan sin frutos secos y soja / 591 Kcal 15,49 Gr 3,06 AGS 40,25Prot 65,11HC
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

Pan sin frutos secos y soja /

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.



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 | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos |
| | 6. Molusco | 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 .

alcoⁱⁿ



MEDIOAMBIENTE