

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

1

**4** 465 Kcal 9,32 Gr 1,53 AGS 31,56 Prot 60,96 HC  
**Lentejas estofadas con verduras.** / Lentils stew with vegetables 1T-13

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

**Manzana** / Apple

**11** 600 Kcal 23,65 Gr 5,41 AGS 27,74 Prot 58,13 HC  
**Espirales carbonara.** / Carbonara Pasta 1-2-3T-8T-11T

**Cinta de lomo fresca.** / Loin ribbon

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Manzana** / Apple

**18** 553 Kcal 29,24 Gr 7,44 AGS 21,34 Prot 48,83 HC  
**Crema de calabaza.** / Pumpkin cream 13

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

**Manzana** / Apple

**25** 467 Kcal 12,86 Gr 0,24 AGS 15,60 Prot 74,16 HC  
**Arroz con tomate.** / Rice with tomato

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

**Manzana** / Apple

**5** 508 Kcal 13,35 Gr 1,66 AGS 29,82 Prot 61,31 HC  
**Arroz con tomate.** / Rice with tomato

**Filete de pavo a la plancha.** / Grilled turkey fillet

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Mandarina** /

**12** 635 Kcal 28,08 Gr 2,09 AGS 29,71 Prot 55,12 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** 549 Kcal 29,60 Gr 2,51 AGS 33,05 Prot 48,67 HC  
**Potaje de garbanzos con verduras.** / Chickpea stew with chorizo

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

**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** 417 Kcal 18,46 Gr 1,45 AGS 15,77Prot 41,33 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 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** 355 Kcal 17,11 Gr 4,93 AGS 23,71Prot 22,59 HC  
**Judías verdes rehogadas con bacón** / Sauteed greenbeans with bacon 13

**Cinta de lomo fresca** / Loin ribbon

**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** 699 Kcal 24,31Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

**Cocido completo** / Madrid stew 10T-13

**Plátano** / Banana

**21** 582 Kcal 13,21Gr 1,71 AGS 22,70 Prot 86,93 HC  
**Arroz con tomate.** / Rice with tomato

**Cinta de sajonia** / Saxon loin ribbon

**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

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

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Plátano** / Banana

**8** 454 Kcal 16,49 Gr 3,19 AGS 30,62Prot 44,93HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Ragout de pollo con patata al horno** / Chicken Ragout 10T-13

**Yogur** / Yoghurt 2

**15** 502 Kcal 17,77 Gr 3,54 AGS 37,96Prot 41,06HC  
**Patatas guisadas con verduras** /

**Filete de pavo al limón** / Turkey chop in garlic

**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** 578 Kcal 16,47 Gr 3,24 AGS 43,56Prot 56,51HC  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Filete de pavo en salsa** / Grilled chicken fillet

**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 | 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 .

alcoïn



MEDIOAMBIENTE