

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

4 497 Kcal 12,47 Gr 1,89 AGS 32,49 Prot 61,47 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Verduras salteadas / Sautéed vegetable

Manzana / Apple

11 678 Kcal 31,05 Gr 5,14 AGS 31,85 Prot 61,24 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

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

Magro de cerdo en salsa / Lean pork in sauce

Patata cuadro / Fried potatoes 13

Manzana / Apple

25 523 Kcal 17,77 Gr 1,02 AGS 16,38 Prot 72,75 HC
Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13

Tortilla francesa / Omelette 3

Calabacín salteado / Sautéed zucchini

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 /

12 635 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 /

19 517 Kcal 18,61 Gr 1,46 AGS 34,12 Prot 46,02 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

Jamonicitos de pollo asado / Roast chicken 10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Naranja /

6 435 Kcal 20,46 Gr 1,69 AGS 15,77Prot 41,33 HC
Patatas a la riojana / Potatoes with chorizo 13

Tortilla francesa / Omelette 3

Champiñón salteado / Sautéed mushroom

Pera /

13 546 Kcal 15,09 Gr 1,83 AGS 30,64Prot 71,96 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella

Pollo en salsa / Turkey with sauce

7 **Zanahoria salteada** / Sautéed carrot

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 /

27 462 Kcal 21,05 Gr 5,12 AGS 27,41Prot 41,10 HC
Judías verdes rehogadas con bacón / Sautéed greenbeans with bacon 13

Caballa con tomate / Mackerel with vegetables and tomato 4-10T

Patata al horno / Baked potatoes 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

14 699 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

21 521 Kcal 16,81Gr 1,44 AGS 24,94 Prot 59,41 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

28 523 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

8 579 Kcal 27,26 Gr 3,76 AGS 19,82Prot 61,90HC
7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

Varitas de merluza / Battered hake 1-4

Patata al horno / Baked potatoes 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

22 503 Kcal 25,29 Gr 2,22 AGS 17,51Prot 49,75HC
Brócoli gratinado / Gratin broccoli 1-2-8T-11T-13

Tortilla francesa / Omelette 3

Patata cuadro / Fried potatoes 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

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: Kiloenergías - 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

MEDIOAMBIENTE

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

