Colegio El Carmelo Teresiano

Sin Cacahuete, Frutos Secos, Sésamo

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** 644 *Kcal* 17,58 *Gr* 0,40 *AGS* 30,53 *Prot* 82,39 *HC* Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	**3** 505 *Kcal* 12,10 *Gr* 0,62 *AGS* 37,94 *Prot* 59,32 *HC* T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera Pan sin frutos secos y soja 1	**4** 608 *Kcal* 12,69 *Gr* 0,59 *AGS* 31,36 *Prot* 91,54 *HC* Arroz tres delicias casero 3 Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	**5** 700 *Kcal* 27,84 *Gr* 1,52 *AGS* 28,31 *Prot* 78,72 *HC* Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2 Pan sin frutos secos y soja 1
8 562 *Kcal* 22,19 *Gr* 6,63 *AGS* 17,70 *Prot* 69,37 *HC* Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patatas fritas 1-8-10T-13 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	**9** 564 *Kcal* 29,53 *Gr* 0,18 *AGS* 31,36 *Prot* 73,23 *HC* Espirales con tomate 1-3T-8T-11T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera Pan sin frutos secos y soja 1	**10** 498 *Kcal* 13,43 *Gr* 2,24 *AGS* 41,71 *Prot* 53,92 *HC* Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina Pan sin frutos secos y soja 1	**11** 691 *Kcal* 21,31 *Gr* 0,28 *AGS* 18,31 *Prot* 100,06 *HC* Arroz con tomate Tortilla francesa con york 3 Lechuga con maíz 13 Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	**12** 662 *Kcal* 19,08 *Gr* 2,55 *AGS* 46,11 *Prot* 68,09 *HC* Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Yogur 2 Pan sin frutos secos y soja 1
15 549 *Kcal* 16,37 *Gr* 1,79 *AGS* 17,80 *Prot* 82,98 *HC* Paella de Verduras Tortilla francesa con queso y champiñon salteado 2-3 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	**16** 448 *Kcal* 13,98 *Gr* 0,31 *AGS* 29,58 *Prot* 50,42 *HC* T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja Pan sin frutos secos y soja 1	**17** 607 *Kcal* 16,24 *Gr* 0,72 *AGS* 35,52 *Prot* 83,97 *HC* Macarrones gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Pera Pan sin frutos secos y soja 1	**18** 981 *Kcal* 41,98 *Gr* 4,05 *AGS* 51,68 *Prot* 97,67 *HC* Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Cocido completo 13 Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	**19** 638 *Kcal* 31,35 *Gr* 4,53 *AGS* 34,59 *Prot* 48,26 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2 Pan sin frutos secos y soja 1
22 639 *Kcal* 16,78 *Gr* 2,87 *AGS* 28,97 *Prot* 89,80 *HC* Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras 1-2T-3T-4-6 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	**23** 605 *Kcal* 14,65 *Gr* 0,13 *AGS* 27,68 *Prot* 88,08 *HC* Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina Pan sin frutos secos y soja 1	**24** 555 *Kcal* 26,47 *Gr* 7,08 *AGS* 31,10 *Prot* 43,84 *HC* Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera Pan sin frutos secos y soja 1	**25** 598 *Kcal* 16,54 *Gr* 0,00 *AGS* 38,96 *Prot* 71,25 *HC* Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	**26** 619 *Kcal* 16,12 *Gr* 1,69 *AGS* 32,07 *Prot* 81,17 *HC* Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Yogur 2 Pan sin frutos secos y soja 1
29 657 *Kcal* 15,64 *Gr* 0,59 *AGS* 38,07 *Prot* 90,46 *HC* Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	**30** 445 *Kcal* 18,29 *Gr* 0,01 *AGS* 16,28 *Prot* 56,01 *HC* T Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja Pan sin frutos secos y soja 1			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

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

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Cerdo

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 595 *Kcal* 17,46 *Gr* 0,40 *AGS* 28,89 *Prot* 72,19 *HC* **Lentejas estofadas con verduras** 1T-13 **Burguermeat a la plancha** 1-8-13 **Lechuga con aceitunas** 13 **Manzana**	3 456 *Kcal* 11,98 *Gr* 0,62 *AGS* 36,30 *Prot* 49,12 *HC* T **Crema de zanahoria** 13 **Estofado de pavo en salsa con patata cuadro** 13 **Pera**	4 564 *Kcal* 9,36 *Gr* 0,21 *AGS* 28,97 *Prot* 90,62 *HC* **Arroz con tomate** **Bacalao menier con verduras salteadas** 1-4-8T-11T **Plátano**	5 652 *Kcal* 27,72 *Gr* 1,52 *AGS* 26,67 *Prot* 68,52 *HC* **Garbanzos guisados con espinacas** 13 **Tortilla de patata** 3 **Lechuga con maíz** 13 **Yogur** 2
8 513 *Kcal* 22,07 *Gr* 6,63 *AGS* 16,06 *Prot* 59,17 *HC* **Crema de verduras** 13 **Albóndigas de carne guisadas con patata frita** 1-8-10T-13 **Manzana**	9 515 *Kcal* 29,41 *Gr* 0,18 *AGS* 29,72 *Prot* 63,03 *HC* **Espirales con tomate** 1-3T-8T-11T **Gallineta al ajillo** 4-10T **Lechuga con remolacha** 13 **Pera**	10 450 *Kcal* 13,31 *Gr* 2,24 *AGS* 40,07 *Prot* 43,72 *HC* **Sopa de ave con fideos** 1-3T-8T-11T **Jamoncitos de pollo asado con patata panadera** 10T-13 **Mandarina**	11 612 *Kcal* 18,69 *Gr* 0,08 *AGS* 15,52 *Prot* 89,01 *HC* **Arroz con tomate** **Tortilla francesa** 3 **Lechuga con maíz** 13 **Plátano**	12 499 *Kcal* 12,08 *Gr* 1,59 *AGS* 39,47 *Prot* 57,32 *HC* **Lentejas estofadas con verduras** 1T-13 **Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada** 4 **Yogur** 2
15 500 *Kcal* 16,25 *Gr* 1,79 *AGS* 16,16 *Prot* 72,78 *HC* **Paella de Verduras** **Tortilla francesa con queso y champiñon salteado** 2-3 **Manzana**	16 399 *Kcal* 13,86 *Gr* 0,31 *AGS* 27,94 *Prot* 40,22 *HC* T **Crema de calabacín** 13 **Ragout de pollo con patata cuadro** 10T-13 **Naranja**	17 558 *Kcal* 16,12 *Gr* 0,72 *AGS* 33,88 *Prot* 73,77 *HC* **Macarrones gratinados con queso** 1-2-3T-8T-11T **Merluza en salsa verde con guisantes rehogados** 1-3-4-8T-11T **Pera**	18 536 *Kcal* 12,84 *Gr* 0,51 *AGS* 32,13 *Prot* 81,98 *HC* **Sopa de ave con fideos** 1-3T-8T-11T **Cocido completo sin cerdo** 13 **Plátano**	19 589 *Kcal* 31,23 *Gr* 4,53 *AGS* 32,95 *Prot* 38,06 *HC* **Patatas guisadas con verduras** 13 **Salmón a las finas hierbas** 4-10T **Lechuga con aceitunas** 13 **Yogur** 2
22 532 *Kcal* 12,24 *Gr* 1,21 *AGS* 22,65 *Prot* 79,60 *HC* **Coditos al ajillo** 1-3T-8T-11T **Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras** 1-2T-3T-4-6 **Manzana**	23 556 *Kcal* 14,53 *Gr* 0,13 *AGS* 26,04 *Prot* 77,88 *HC* **Lentejas estofadas con verduras y arroz** 1T-13 **Tortilla francesa con patata cuadro** 3-13 **Mandarina**	24 433 *Kcal* 25,71 *Gr* 0,91 *AGS* 27,77 *Prot* 34,91 *HC* **Sopa de Picadillo con pollo** 1-3T-8T-11T **Ternera guisada en salsa de zanahoria** 10T **Lechuga con zanahoria** 13 **Pera**	25 549 *Kcal* 16,42 *Gr* 0,00 *AGS* 37,32 *Prot* 61,05 *HC* **Crema de verduras** 13 **Pollo asado con patatas horno** 10T-13 **Plátano**	26 570 *Kcal* 16,00 *Gr* 1,69 *AGS* 30,43 *Prot* 70,97 *HC* **Arroz con tomate y verduras** **Bacalao a la gallega** 4 **Lechuga con maíz** 13 **Yogur** 2
29 608 *Kcal* 15,52 *Gr* 0,59 *AGS* 36,43 *Prot* 80,26 *HC* **Paella mixta** 5-6-13 **Pavo en salsa con champiñón salteado** **Manzana**	30 396 *Kcal* 18,17 *Gr* 0,01 *AGS* 14,64 *Prot* 45,81 *HC* T **Crema de zanahoria** 13 **Tortilla de patata con pisto de verduras** 3 **Naranja**			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

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

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Gluten

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 560 Kcal 28,06 Gr 7,08 AGS 15,97 Prot 53,59 HC Patatas guisadas con verduras 13 Hamburguesa de ternera a la plancha 8T Lechuga con aceitunas 13 Manzana Pan sin gluten.	3 508 Kcal 13,02 Gr 0,62 AGS 36,84 Prot 59,12 HC T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera Pan sin gluten.	4 554 Kcal 10,30 Gr 0,57 AGS 28,63 Prot 85,62 HC Arroz tres delicias casero 3 Bacalao al horno con verduras salteadas 4 Plátano Pan sin gluten.	5 703 Kcal 28,76 Gr 1,52 AGS 27,21 Prot 78,52 HC Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2 Pan sin gluten.
8 339 Kcal 12,56 Gr 0,00 AGS 5,23 Prot 48,40 HC Crema de verduras 13 Albóndigas de carne sin alérgenos con patatas fritas 10T Manzana Pan sin gluten.	9 575 Kcal 30,75 Gr 0,66 AGS 26,78 Prot 77,89 HC Macarrones con tomate s/gluten 8T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera Pan sin gluten.	10 481 Kcal 12,70 Gr 2,24 AGS 37,76 Prot 55,32 HC Sopa de ave S/Gluten ni Huevo 8T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina Pan sin gluten.	11 694 Kcal 22,23 Gr 0,28 AGS 17,21 Prot 99,86 HC Arroz con tomate Tortilla francesa con york 3 Lechuga con maíz 13 Plátano Pan sin gluten.	12 430 Kcal 12,82 Gr 1,47 AGS 27,32 Prot 51,64 HC Patatas guisadas con verduras 13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Yogur 2 Pan sin gluten.
15 552 Kcal 17,29 Gr 1,79 AGS 16,70 Prot 82,78 HC Paella de Verduras Tortilla francesa con queso y champiñon salteado 2-3 Manzana Pan sin gluten.	16 451 Kcal 14,90 Gr 0,31 AGS 28,48 Prot 50,22 HC T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja Pan sin gluten.	17 584 Kcal 12,78 Gr 1,14 AGS 32,89 Prot 89,76 HC Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo 2-8T Merluza al horno con guisantes rehogados 4-10T Pera Pan sin gluten.	18 988 Kcal 43,17 Gr 4,08 AGS 49,60 Prot 99,07 HC Sopa de cocido s/gluten ni huevo 8T Cocido completo 13 Plátano Pan sin gluten.	19 641 Kcal 32,27 Gr 4,53 AGS 33,49 Prot 48,06 HC Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2 Pan sin gluten.
22 536 Kcal 10,57 Gr 1,93 AGS 25,67 Prot 80,91 HC Macarrones al ajillo con bacón Sin Gluten y Huevo 8T Merluza en salsa con menestra de verduras 4 Manzana Pan sin gluten.	23 403 Kcal 15,21 Gr 0,09 AGS 13,02 Prot 50,95 HC Brócoli y zanahoria rehogados 13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina Pan sin gluten.	24 538 Kcal 25,74 Gr 7,08 AGS 27,15 Prot 45,24 HC Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo 8T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera Pan sin gluten.	25 601 Kcal 17,46 Gr 0,00 AGS 37,86 Prot 71,05 HC Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano Pan sin gluten.	26 622 Kcal 17,04 Gr 1,69 AGS 30,97 Prot 80,97 HC Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Yogur 2 Pan sin gluten.
29 660 Kcal 16,56 Gr 0,59 AGS 36,97 Prot 90,26 HC Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana Pan sin gluten.	30 448 Kcal 19,21 Gr 0,01 AGS 15,18 Prot 55,81 HC T Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja Pan sin gluten.			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

Kcal: Kilocalorías · **Gr**: Grasas (g) · **AGS**: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC**: Hidratos de Carbono (g)

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Huevo

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** 595 *Kcal* 17,46 *Gr* 0,40 *AGS* 28,89 *Prot* 72,19 *HC* Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	**3** 456 *Kcal* 11,98 *Gr* 0,62 *AGS* 36,30 *Prot* 49,12 *HC* T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	**4** 564 *Kcal* 9,36 *Gr* 0,21 *AGS* 28,97 *Prot* 90,62 *HC* Arroz con tomate Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T Plátano	**5** 584 *Kcal* 20,54 *Gr* 2,85 *AGS* 39,32 *Prot* 52,56 *HC* Garbanzos guisados con espinacas 13 Cinta de lomo adobada Lechuga con maíz 13 Yogur 2
8 513 *Kcal* 22,07 *Gr* 6,63 *AGS* 16,06 *Prot* 59,17 *HC* Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Manzana	**9** 523 *Kcal* 29,71 *Gr* 0,66 *AGS* 26,24 *Prot* 67,89 *HC* Macarrones con tomate s/gluten 8T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera	**10** 429 *Kcal* 11,66 *Gr* 2,24 *AGS* 37,22 *Prot* 45,32 *HC* Sopa de ave S/Gluten ni Huevo 8T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina	**11** 627 *Kcal* 15,29 *Gr* 1,88 *AGS* 30,22 *Prot* 86,01 *HC* Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Lechuga con maíz 13 Plátano	**12** 613 *Kcal* 18,96 *Gr* 2,55 *AGS* 44,47 *Prot* 57,89 *HC* Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Yogur 2
15 459 *Kcal* 8,59 *Gr* 0,29 *AGS* 20,82 *Prot* 72,98 *HC* Paella de Verduras Cinta de sajonia con champiñon salteado Manzana	**16** 399 *Kcal* 13,86 *Gr* 0,31 *AGS* 27,94 *Prot* 40,22 *HC* T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja	**17** 533 *Kcal* 11,74 *Gr* 1,14 *AGS* 32,35 *Prot* 79,76 *HC* Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo 2-8T Merluza al horno con guisantes rehogados 4-10T Pera	**18** 936 *Kcal* 42,13 *Gr* 4,08 *AGS* 49,06 *Prot* 89,07 *HC* Sopa de cocido s/gluten ni huevo 8T Cocido completo 13 Plátano	**19** 589 *Kcal* 31,23 *Gr* 4,53 *AGS* 32,95 *Prot* 38,06 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
22 485 *Kcal* 9,53 *Gr* 1,93 *AGS* 25,13 *Prot* 70,91 *HC* Macarrones al ajillo con bacón Sin Gluten y Huevo 8T Merluza en salsa con menestra de verduras 4 Manzana	**23** 556 *Kcal* 8,50 *Gr* 0,56 *AGS* 48,30 *Prot* 68,66 *HC* Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Filete de pavo con ajito y perejil con patata cuadro 10T-13 Mandarina	**24** 486 *Kcal* 24,70 *Gr* 7,08 *AGS* 26,61 *Prot* 35,24 *HC* Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo 8T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera	**25** 549 *Kcal* 16,42 *Gr* 0,00 *AGS* 37,32 *Prot* 61,05 *HC* Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	**26** 570 *Kcal* 16,00 *Gr* 1,69 *AGS* 30,43 *Prot* 70,97 *HC* Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
29 608 *Kcal* 15,52 *Gr* 0,59 *AGS* 36,43 *Prot* 80,26 *HC* Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	**30** 310 *Kcal* 11,55 *Gr* 1,26 *AGS* 22,85 *Prot* 27,84 *HC* T Crema de zanahoria 13 Filete de pollo a la plancha con pisto de verduras Naranja			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

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

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Huevo, Pescado

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 595 *Kcal* 17,46 *Gr* 0,40 *AGS* 28,89 *Prot* 72,19 *HC* Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	3 456 *Kcal* 11,98 *Gr* 0,62 *AGS* 36,30 *Prot* 49,12 *HC* T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	4 528 *Kcal* 9,08 *Gr* 1,28 *AGS* 26,48 *Prot* 84,15 *HC* Arroz con tomate Filete de pollo en salsa con verduras salteadas Plátano	5 584 *Kcal* 20,54 *Gr* 2,85 *AGS* 39,32 *Prot* 52,56 *HC* Garbanzos guisados con espinacas 13 Cinta de lomo adobada Lechuga con maíz 13 Yogur 2
8 513 *Kcal* 22,07 *Gr* 6,63 *AGS* 16,06 *Prot* 59,17 *HC* Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Manzana	9 588 *Kcal* 15,04 *Gr* 1,52 *AGS* 36,42 *Prot* 70,88 *HC* Macarrones con tomate s/gluten 8T Filete de pavo al limón Lechuga con remolacha 13 Pera	10 429 *Kcal* 11,66 *Gr* 2,24 *AGS* 37,22 *Prot* 45,32 *HC* Sopa de ave S/Gluten ni Huevo 8T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina	11 627 *Kcal* 15,29 *Gr* 1,88 *AGS* 30,22 *Prot* 86,01 *HC* Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Lechuga con maíz 13 Plátano	12 632 *Kcal* 22,86 *Gr* 5,09 *AGS* 41,30 *Prot* 52,61 *HC* Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Cinta de lomo fresca con berenjena salteada Yogur 2
15 459 *Kcal* 8,59 *Gr* 0,29 *AGS* 20,82 *Prot* 72,98 *HC* Paella de Verduras Cinta de sajonia con champiñon salteado Manzana	16 399 *Kcal* 13,86 *Gr* 0,31 *AGS* 27,94 *Prot* 40,22 *HC* T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja	17 558 *Kcal* 16,26 *Gr* 1,12 *AGS* 30,50 *Prot* 73,62 *HC* Macarrones gratinados con queso S/Gluten,Huevo 2-8T Pavo en salsa con guisantes rehogados Pera	18 936 *Kcal* 42,13 *Gr* 4,08 *AGS* 49,06 *Prot* 89,07 *HC* Sopa de cocido s/gluten ni huevo 8T Cocido completo 13 Plátano	19 462 *Kcal* 20,00 *Gr* 3,52 *AGS* 29,15 *Prot* 35,83 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Filete de ternera asada Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
22 537 *Kcal* 12,80 *Gr* 2,87 *AGS* 29,78 *Prot* 72,04 *HC* Macarrones al ajillo con bacón Sin Gluten y Huevo 8T Cinta de lomo adobada con menestra de verduras 13 Manzana	23 556 *Kcal* 8,50 *Gr* 0,56 *AGS* 48,30 *Prot* 68,66 *HC* Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Filete de pavo con ajito y perejil con patata cuadro 10T-13 Mandarina	24 486 *Kcal* 24,70 *Gr* 7,08 *AGS* 26,61 *Prot* 35,24 *HC* Sopa de Picadillo con pollo S/Gluten ni Huevo 8T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera	25 549 *Kcal* 16,42 *Gr* 0,00 *AGS* 37,32 *Prot* 61,05 *HC* Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	26 614 *Kcal* 17,69 *Gr* 1,85 *AGS* 35,31 *Prot* 73,89 *HC* Arroz con tomate y verduras Filete de pavo con tomate y orégano Lechuga con maíz 13 Yogur 2
29 534 *Kcal* 13,04 *Gr* 0,75 *AGS* 30,53 *Prot* 73,66 *HC* Paella de Verduras Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	30 310 *Kcal* 11,55 *Gr* 1,26 *AGS* 22,85 *Prot* 27,84 *HC* T Crema de zanahoria 13 Filete de pollo a la plancha con pisto de verduras Naranja			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

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

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Lactosa

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** 595 *Kcal* 17,46 *Gr* 0,40 *AGS* 28,89 *Prot* 72,19 *HC* Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	**3** 456 *Kcal* 11,98 *Gr* 0,62 *AGS* 36,30 *Prot* 49,12 *HC* T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	**4** 559 *Kcal* 12,57 *Gr* 0,59 *AGS* 29,72 *Prot* 81,34 *HC* Arroz tres delicias casero 3 Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T Plátano	**5** 614 *Kcal* 27,36 *Gr* 0,08 *AGS* 27,87 *Prot* 56,88 *HC* Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur de soja 1T-8-9T
8 513 *Kcal* 22,07 *Gr* 6,63 *AGS* 16,06 *Prot* 59,17 *HC* Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Manzana	**9** 515 *Kcal* 29,41 *Gr* 0,18 *AGS* 29,72 *Prot* 63,03 *HC* Espirales con tomate 1-3T-8T-11T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera	**10** 450 *Kcal* 13,31 *Gr* 2,24 *AGS* 40,07 *Prot* 43,72 *HC* Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina	**11** 643 *Kcal* 21,19 *Gr* 0,28 *AGS* 16,67 *Prot* 89,86 *HC* Arroz con tomate Tortilla francesa con york 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	**12** 576 *Kcal* 18,60 *Gr* 1,11 *AGS* 45,67 *Prot* 46,25 *HC* Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Yogur de soja 1T-8-9T
15 472 *Kcal* 14,01 *Gr* 0,29 *AGS* 13,98 *Prot* 73,36 *HC* Paella de Verduras Tortilla francesa con champiñón salteado 3 Manzana	**16** 399 *Kcal* 13,86 *Gr* 0,31 *AGS* 27,94 *Prot* 40,22 *HC* T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja	**17** 534 *Kcal* 14,22 *Gr* 0,72 *AGS* 34,24 *Prot* 71,87 *HC* Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Pera	**18** 932 *Kcal* 41,86 *Gr* 4,05 *AGS* 50,04 *Prot* 87,47 *HC* Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Cocido completo 13 Plátano	**19** 552 *Kcal* 30,87 *Gr* 3,09 *AGS* 34,15 *Prot* 26,42 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Yogur de soja 1T-8-9T
22 506 *Kcal* 11,44 *Gr* 2,28 *AGS* 30,95 *Prot* 66,05 *HC* Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T Merluza en salsa con menestra de verduras 4 Manzana	**23** 556 *Kcal* 14,53 *Gr* 0,13 *AGS* 26,04 *Prot* 77,88 *HC* Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina	**24** 506 *Kcal* 26,35 *Gr* 7,08 *AGS* 29,46 *Prot* 33,64 *HC* Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera	**25** 549 *Kcal* 16,42 *Gr* 0,00 *AGS* 37,32 *Prot* 61,05 *HC* Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	**26** 533 *Kcal* 15,64 *Gr* 0,25 *AGS* 31,63 *Prot* 59,33 *HC* Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Yogur de soja 1T-8-9T
29 608 *Kcal* 15,52 *Gr* 0,59 *AGS* 36,43 *Prot* 80,26 *HC* Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	**30** 396 *Kcal* 18,17 *Gr* 0,01 *AGS* 14,64 *Prot* 45,81 *HC* T Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

Kcal: Kilocalorías · **Gr**: Grasas (g) · **AGS**: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC**: Hidratos de Carbono (g)

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Pescado

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 595 Kcal 17,46 Gr 0,40 AGS 28,89 Prot 72,19 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	3 456 Kcal 11,98 Gr 0,62 AGS 36,30 Prot 49,12 HC T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	4 522 Kcal 12,29 Gr 1,66 AGS 27,24 Prot 74,86 HC Arroz tres delicias casero 3 Filete de pollo en salsa con verduras salteadas Plátano	5 652 Kcal 27,72 Gr 1,52 AGS 26,67 Prot 68,52 HC Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
8 513 Kcal 22,07 Gr 6,63 AGS 16,06 Prot 59,17 HC Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Manzana	9 580 Kcal 14,74 Gr 1,04 AGS 39,90 Prot 66,02 HC Espirales con tomate 1-3T-8T-11T Filete de pavo al limón Lechuga con remolacha 13 Pera	10 450 Kcal 13,31 Gr 2,24 AGS 40,07 Prot 43,72 HC Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina	11 643 Kcal 21,19 Gr 0,28 AGS 16,67 Prot 89,86 HC Arroz con tomate Tortilla francesa con york 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12 632 Kcal 22,86 Gr 5,09 AGS 41,30 Prot 52,61 HC Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Cinta de lomo fresca con berenjena salteada Yogur 2
15 500 Kcal 16,25 Gr 1,79 AGS 16,16 Prot 72,78 HC Paella de Verduras Tortilla francesa con queso y champiñon salteado 2-3 Manzana	16 399 Kcal 13,86 Gr 0,31 AGS 27,94 Prot 40,22 HC T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja	17 550 Kcal 15,96 Gr 0,64 AGS 33,98 Prot 68,76 HC Macarrones gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T Pavo en salsa con guisantes rehogados Pera	18 932 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 50,04 Prot 87,47 HC Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Cocido completo 13 Plátano	19 462 Kcal 20,00 Gr 3,52 AGS 29,15 Prot 35,83 HC Patatas guisadas con verduras 13 Filete de ternera asada Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
22 559 Kcal 14,71 Gr 3,22 AGS 35,60 Prot 67,18 HC Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T Cinta de lomo adobada con menestra de verduras 13 Manzana	23 556 Kcal 14,53 Gr 0,13 AGS 26,04 Prot 77,88 HC Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina	24 506 Kcal 26,35 Gr 7,08 AGS 29,46 Prot 33,64 HC Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera	25 549 Kcal 16,42 Gr 0,00 AGS 37,32 Prot 61,05 HC Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	26 614 Kcal 17,69 Gr 1,85 AGS 35,31 Prot 73,89 HC Arroz con tomate y verduras Filete de pavo con tomate y orégano Lechuga con maíz 13 Yogur 2
29 534 Kcal 13,04 Gr 0,75 AGS 30,53 Prot 73,66 HC Paella de Verduras Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	30 396 Kcal 18,17 Gr 0,01 AGS 14,64 Prot 45,81 HC T Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

Kcal: Kilocalorías · **Gr**: Grasas (g) · **AGS**: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC**: Hidratos de Carbono (g)

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Pescado, Legumbre

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 340 *Kcal* 13,88 *Gr* 0,28 *AGS* 5,76 *Prot* 41,14 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Hamburguesa de ternera a la plancha 10T Lechuga con aceitunas 13 Manzana	3 456 *Kcal* 11,98 *Gr* 0,62 *AGS* 36,30 *Prot* 49,12 *HC* T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	4 528 *Kcal* 9,08 *Gr* 1,28 *AGS* 26,48 *Prot* 84,15 *HC* Arroz con tomate Filete de pollo en salsa con verduras salteadas Plátano	5 524 *Kcal* 28,58 *Gr* 3,18 *AGS* 21,33 *Prot* 39,83 *HC* Coliflor con bacón 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
8 288 *Kcal* 11,52 *Gr* 0,00 *AGS* 4,69 *Prot* 38,40 *HC* Crema de verduras 13 Albóndigas de carne sin alérgenos con patatas fritas 10T Manzana	9 556 *Kcal* 16,72 *Gr* 2,27 *AGS* 39,59 *Prot* 55,36 *HC* Patatas guisadas con carne 13 Filete de pavo al limón Lechuga con remolacha 13 Pera	10 378 *Kcal* 13,01 *Gr* 2,18 *AGS* 37,59 *Prot* 29,32 *HC* Sopa de ave sin fideos Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina	11 643 *Kcal* 21,19 *Gr* 0,28 *AGS* 16,67 *Prot* 89,86 *HC* Arroz con tomate Tortilla francesa con york 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	12 398 *Kcal* 15,68 *Gr* 4,01 *AGS* 23,61 *Prot* 36,35 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Cinta de lomo fresca con berenjena salteada Yogur 2
15 500 *Kcal* 16,25 *Gr* 1,79 *AGS* 16,16 *Prot* 72,78 *HC* Paella de Verduras Tortilla francesa con queso y champiñon salteado 2-3 Manzana	16 399 *Kcal* 13,86 *Gr* 0,31 *AGS* 27,94 *Prot* 40,22 *HC* T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja	17 545 *Kcal* 14,04 *Gr* 0,46 *AGS* 30,60 *Prot* 69,31 *HC* Arroz con tomate Pavo en salsa T Lechuga con tomate 13 Pera	18 450 *Kcal* 22,21 *Gr* 3,01 *AGS* 23,62 *Prot* 38,66 *HC* Sopa de ave sin fideos Compl. de cocido sin garbanzos 13 Plátano	19 462 *Kcal* 20,00 *Gr* 3,52 *AGS* 29,15 *Prot* 35,83 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Filete de ternera asada Lechuga con aceitunas 13 Yogur 2
22 378 *Kcal* 9,48 *Gr* 1,19 *AGS* 27,78 *Prot* 43,48 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Cinta de lomo adobada con verduras salteadas Manzana	23 351 *Kcal* 14,17 *Gr* 0,09 *AGS* 12,48 *Prot* 40,95 *HC* Brócoli y zanahoria rehogados 13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina	24 436 *Kcal* 26,05 *Gr* 7,02 *AGS* 27,06 *Prot* 19,64 *HC* Sopa de Picadillo con pollo sin fideos Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera	25 549 *Kcal* 16,42 *Gr* 0,00 *AGS* 37,32 *Prot* 61,05 *HC* Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	26 614 *Kcal* 17,69 *Gr* 1,85 *AGS* 35,31 *Prot* 73,89 *HC* Arroz con tomate y verduras Filete de pavo con tomate y orégano Lechuga con maíz 13 Yogur 2
29 534 *Kcal* 13,04 *Gr* 0,75 *AGS* 30,53 *Prot* 73,66 *HC* Paella de Verduras Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	30 396 *Kcal* 18,17 *Gr* 0,01 *AGS* 14,64 *Prot* 45,81 *HC* T Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

Kcal: Kilocalorías · **Gr**: Grasas (g) · **AGS**: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC**: Hidratos de Carbono (g)

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Prot, leche

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** 595 *Kcal* 17,46 *Gr* 0,40 *AGS* 28,89 *Prot* 72,19 *HC* Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana	**3** 456 *Kcal* 11,98 *Gr* 0,62 *AGS* 36,30 *Prot* 49,12 *HC* T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera	**4** 559 *Kcal* 12,57 *Gr* 0,59 *AGS* 29,72 *Prot* 81,34 *HC* Arroz tres delicias casero 3 Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T Plátano	**5** 614 *Kcal* 27,36 *Gr* 0,08 *AGS* 27,87 *Prot* 56,88 *HC* Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur de soja 1T-8-9T
8 513 *Kcal* 22,07 *Gr* 6,63 *AGS* 16,06 *Prot* 59,17 *HC* Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Manzana	**9** 515 *Kcal* 29,41 *Gr* 0,18 *AGS* 29,72 *Prot* 63,03 *HC* Espirales con tomate 1-3T-8T-11T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera	**10** 450 *Kcal* 13,31 *Gr* 2,24 *AGS* 40,07 *Prot* 43,72 *HC* Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina	**11** 643 *Kcal* 21,19 *Gr* 0,28 *AGS* 16,67 *Prot* 89,86 *HC* Arroz con tomate Tortilla francesa con york 3 Lechuga con maíz 13 Plátano	**12** 576 *Kcal* 18,60 *Gr* 1,11 *AGS* 45,67 *Prot* 46,25 *HC* Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Yogur de soja 1T-8-9T
15 472 *Kcal* 14,01 *Gr* 0,29 *AGS* 13,98 *Prot* 73,36 *HC* Paella de Verduras Tortilla francesa con champiñón salteado 3 Manzana	**16** 399 *Kcal* 13,86 *Gr* 0,31 *AGS* 27,94 *Prot* 40,22 *HC* T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja	**17** 534 *Kcal* 14,22 *Gr* 0,72 *AGS* 34,24 *Prot* 71,87 *HC* Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Pera	**18** 932 *Kcal* 41,86 *Gr* 4,05 *AGS* 50,04 *Prot* 87,47 *HC* Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Cocido completo 13 Plátano	**19** 552 *Kcal* 30,87 *Gr* 3,09 *AGS* 34,15 *Prot* 26,42 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Yogur de soja 1T-8-9T
22 506 *Kcal* 11,44 *Gr* 2,28 *AGS* 30,95 *Prot* 66,05 *HC* Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T Merluza en salsa con menestra de verduras 4 Manzana	**23** 556 *Kcal* 14,53 *Gr* 0,13 *AGS* 26,04 *Prot* 77,88 *HC* Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina	**24** 506 *Kcal* 26,35 *Gr* 7,08 *AGS* 29,46 *Prot* 33,64 *HC* Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera	**25** 549 *Kcal* 16,42 *Gr* 0,00 *AGS* 37,32 *Prot* 61,05 *HC* Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano	**26** 533 *Kcal* 15,64 *Gr* 0,25 *AGS* 31,63 *Prot* 59,33 *HC* Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Yogur de soja 1T-8-9T
29 608 *Kcal* 15,52 *Gr* 0,59 *AGS* 36,43 *Prot* 80,26 *HC* Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana	**30** 396 *Kcal* 18,17 *Gr* 0,01 *AGS* 14,64 *Prot* 45,81 *HC* T Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

Kcal: Kilocalorías · **Gr**: Grasas (g) · **AGS**: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC**: Hidratos de Carbono (g)

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin

Colegio El Carmelo Teresiano
Sin Proteina de la Leche, Frutos Secos

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 644 *Kcal* 17,58 *Gr* 0,40 *AGS* 30,53 *Prot* 82,39 *HC* Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Burguermeat a la plancha 1-8-13 Lechuga con aceitunas 13 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	3 505 *Kcal* 12,10 *Gr* 0,62 *AGS* 37,94 *Prot* 59,32 *HC* T Crema de zanahoria 13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13 Pera Pan sin frutos secos y soja 1	4 608 *Kcal* 12,69 *Gr* 0,59 *AGS* 31,36 *Prot* 91,54 *HC* Arroz tres delicias casero 3 Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	5 679 *Kcal* 25,20 *Gr* 0,08 *AGS* 24,47 *Prot* 83,32 *HC* Garbanzos guisados con espinacas 13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Gelatina Limon Pan sin frutos secos y soja 1
8 562 *Kcal* 22,19 *Gr* 6,63 *AGS* 17,70 *Prot* 69,37 *HC* Crema de verduras 13 Albóndigas de carne guisadas con patata frita 1-8-10T-13 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	9 564 *Kcal* 29,53 *Gr* 0,18 *AGS* 31,36 *Prot* 73,23 *HC* Espirales con tomate 1-3T-8T-11T Gallineta al ajillo 4-10T Lechuga con remolacha 13 Pera Pan sin frutos secos y soja 1	10 498 *Kcal* 13,43 *Gr* 2,24 *AGS* 41,71 *Prot* 53,92 *HC* Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13 Mandarina Pan sin frutos secos y soja 1	11 691 *Kcal* 21,31 *Gr* 0,28 *AGS* 18,31 *Prot* 100,06 *HC* Arroz con tomate Tortilla francesa con york 3 Lechuga con maíz 13 Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	12 641 *Kcal* 16,44 *Gr* 1,11 *AGS* 42,27 *Prot* 72,69 *HC* Lentejas estofadas con chorizo 1T-13 Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada 4 Gelatina Fresa Pan sin frutos secos y soja 1
15 521 *Kcal* 14,13 *Gr* 0,29 *AGS* 15,62 *Prot* 83,56 *HC* Paella de Verduras Tortilla francesa con champiñón salteado 3 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	16 448 *Kcal* 13,98 *Gr* 0,31 *AGS* 29,58 *Prot* 50,42 *HC* T Crema de calabacín 13 Ragout de pollo con patata cuadro 10T-13 Naranja Pan sin frutos secos y soja 1	17 582 *Kcal* 14,34 *Gr* 0,72 *AGS* 35,88 *Prot* 82,07 *HC* Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T Pera Pan sin frutos secos y soja 1	18 981 *Kcal* 41,98 *Gr* 4,05 *AGS* 51,68 *Prot* 97,67 *HC* Sopa de cocido 1-3T-8T-11T Cocido completo 13 Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	19 617 *Kcal* 28,71 *Gr* 3,09 *AGS* 30,75 *Prot* 52,86 *HC* Patatas guisadas con verduras 13 Salmón a las finas hierbas 4-10T Lechuga con aceitunas 13 Gelatina Limon Pan sin frutos secos y soja 1
22 555 *Kcal* 11,56 *Gr* 2,28 *AGS* 32,59 *Prot* 76,25 *HC* Coditos al ajillo con bacon 1-3T-8T-11T Merluza en salsa con menestra de verduras 4 Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	23 605 *Kcal* 14,65 *Gr* 0,13 *AGS* 27,68 *Prot* 88,08 *HC* Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13 Tortilla francesa con patata cuadro 3-13 Mandarina Pan sin frutos secos y soja 1	24 555 *Kcal* 26,47 *Gr* 7,08 *AGS* 31,10 *Prot* 43,84 *HC* Sopa de Picadillo con pollo 1-3T-8T-11T Magro de cerdo a la jardinera Lechuga con zanahoria 13 Pera Pan sin frutos secos y soja 1	25 598 *Kcal* 16,54 *Gr* 0,00 *AGS* 38,96 *Prot* 71,25 *HC* Crema de verduras 13 Pollo asado con patatas horno 10T-13 Plátano Pan sin frutos secos y soja 1	26 598 *Kcal* 13,48 *Gr* 0,25 *AGS* 28,23 *Prot* 85,77 *HC* Arroz con tomate y verduras Bacalao a la gallega 4 Lechuga con maíz 13 Gelatina Fresa Pan sin frutos secos y soja 1
29 657 *Kcal* 15,64 *Gr* 0,59 *AGS* 38,07 *Prot* 90,46 *HC* Paella mixta 5-6-13 Pavo en salsa con champiñón salteado Manzana Pan sin frutos secos y soja 1	30 445 *Kcal* 18,29 *Gr* 0,01 *AGS* 16,28 *Prot* 56,01 *HC* T Crema de zanahoria 13 Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Naranja Pan sin frutos secos y soja 1			

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) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

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

Kcal: Kilocalorías · **Gr**: Grasas (g) · **AGS**: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC**: Hidratos de Carbono (g)

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin