

Colegio Sta Mª de los Apóstoles Sin Cacahuete, Frutos Secos, Sésamo

637 Kcal 25,54 Gr 0,20 AGS 26,47Prot 7

Potaje de garbanzos con

Pan sin frutos secos y soja 1

Judías verdes rehogadas con

Filete de pollo a la plancha

con puré de patata 2-13

espinaca 3-13

Tomate aliñado

Fruta

patata 13

Fruta

Tortilla de patata 3

Junio 20

VIERNES

San Pedro al horno con pisto

518 Kcal 11,75 Gr 1,63 AGS 31,90Prot 71,24H0

Espaguetis con tomate

1-3T-8T-11T

de verduras 4

LUNES **MARTES** MIÉRCOLES **JUEVES**

580 Kcal 19,35Gr 2,72 AGS 44,22 Prot 54,59 HC

Brócoli gratinado 1-2-13

Jamoncitos de pollo asado con patata asada 13

Fruta

Pan sin frutos secos y soia 1

Yogur 2 Pan sin frutos secos y soja 1

600 Kcal 17,37 Gr 2,29 AGS 30,91 Prot Macarrones con verduras

Merluza menier 1-4

Lechuga con aceitunas 13

Yogur 2

1-3T-8T-10T-11T

Pan sin frutos secos y soja 1

576 Kcal 15,45 Gr 1,97 AGS 36 Lentejas estofadas con

verduras 1T-13

Pescadilla al limón 4

Lechuga con remolacha 13 Yogur 2

Pan sin frutos secos y soja 1

5 477 Koal 24,26 Gr 7,04 AGS 19.39 Prot 44,95 HC

Menestra de verduras con pavo

Burguermeat a la plancha c/patata panadera 1-8-13

Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

494 Kgal 15,14 Gr 1,01 AGS 23,74 Prot 62,43 HC

Arroz tres delicias 3-5

Albóndigas de pescado en salsa con champiñón salteado 1-2T-3T-4-6-10T

Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

685 Kcal 20,38 Gr 2,69 AGS 42,80 Prot 75,97 HC

Fideua de Verduras 1-3T-8T-10T-11T

Jamoncitos de pollo asado

Lechuga con zanahoria 13 Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

669 Kcal 20,11 Gr 2,47 AGS 29,57

Paella de Verduras 10T

Salmón al horno con champiñón al ajillo 4-13

Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

3 470 Kcal 19,14 Gr 0,16 AGS 17,49 Prot 46,35 HC

Alubias blancas guisadas con verduras, 10T-13

Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con tomate 13 Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

20 592 Kcal 31,06 Gr 6,63 AG\$ 18,37 Prot 57,25 HC 21

Crema de verduras 13

Albóndigas de carne guisadas con patata cuadro 1-8-10T-13

Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

Pan sin frutos secos y soja 1

497 Kcal 11,74 Gr 0,38 AGS 41.14Prot 54,68 HC Alubias blancas quisadas con

verduras 10T-13

Bacalao con tomate con champiñón salteado 4-10T

Pera

Pan sin frutos secos y soja 1

8 617 Keal 25,58Gr 6,07 AGS 28,29 Prot 68.76 HC Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera con patatas fritas

Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

501 Kcal 13,18 Gr 1.61 AGS 26,82Prot 362,14 HC 5 630 Kcal 18,24Gr 1,21 AGS 34,43 Prot 98,89 HC Ensalada de pasta 1-3-8T-11T-13

> Ragout de ternera en salsa con patata al horno 13

Fruta

Pan sin frutos secos y soja 1

22 856 Kcal 33,88Gr 5,70 AGS 21,06 Prot 116,92 HC Arroz con tomate

Flamenquines 1-2-3T-4T-5T-6T-8-13

Patatas chip Natillas 2

Pan sin frutos secos y soja 1

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú. 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.

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años,

Men

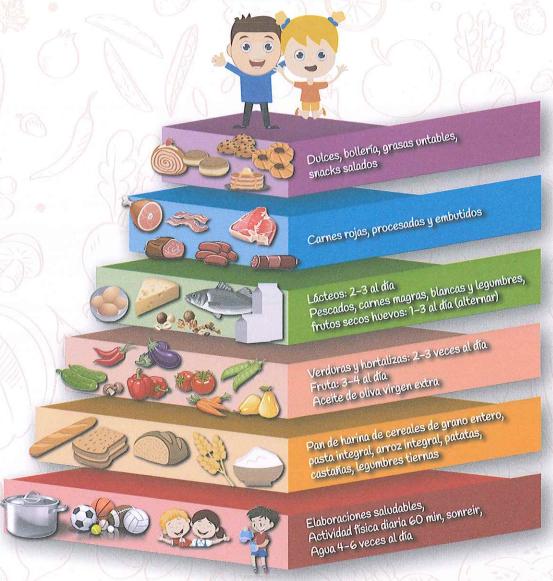
ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gloten 2-Leche

3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos -Cacahvete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio

11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kilocalorías Grasas (g) Grasas Saturadas (g) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (a) Servicio de atención nutric para las familias 91 125 51 (

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE













11 - SUDA - 200

COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Lácteo



Hidratos









Recomendación para la cena





Menó en papel ecológico. Recicla, reutiliza, reduce e inventa