

Colegio Sta Mª de los Apóstoles Dieta Basal

MIÉRCOLES

**JUEVES** 651 Kcal 19,68Gr 2,72 AGS 45,81 Prot 70,36 H

Jamoncitos de pollo asado con

Brócoli gratinado 1-2-13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

patata asada 13

**VIERNES** 

Junio 2()23

556 Keal 11,93 Gr 1,63 AGS 32,84Prot 79,64HC

Espaguetis con tomate 1-3T-8T-11T

San Pedro al horno con pisto de verduras 4

Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

549 Kcal 24,58 Gr 7,04 AGS 20,98 Prot 60,72 HC

Menestra de verduras con pavo

LUNES

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

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

740 Kcal 20,44 Gr 2,47 AGS 31,16 Prot 105,84

**MARTES** 

Paella de Verduras 10T

Salmón al horno con champiñón al ajillo 4-13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

709 Keal 25,87 Gr 0,20 AGS 28,05Prot 92

Potaje de garbanzos con espinaca y huevo 3-13 Tortilla de patata 3

T Tomate aliñado Fruta y pan 1-8T-9T-12T 8 688 Kcal 25,91Gr 6,07 AGS 29,88 Prot 84,54 HC

Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera con patatas fritas

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

639 Kcal 17,55 Gr 2,29 AGS 31,85Prot 80,72HC

Macarrones con verduras 1-3T-8T-10T-11T

Merluza menier 1-4

Lechuga con aceitunas 13 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

565 Koal 15,46 Gr 1,01 AGS 25,32 Pro

Arroz tres delicias 3-5

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

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

606 Kcal 20,03 Gr 0,20 AGS 25.82 Prot 73,28

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla francesa con pavo 3-8

T Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T

572 Keal 13,50 Gr 1,61 AGS 28,41 Prot 377,91 HC

Judías verdes rehogadas con patata 13 Filete de pollo a la plancha con puré de patata 2-13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

701 Kcal 18,57Gr 1,21 AGS 36,01 Prot 114,67 i

Ensalada de pasta 1-3-8T-11T-13

Ragout de ternera en salsa con patata al horno 13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

615 Kcal 15,63 Gr 1,97 AGS 37,48Prot 77,26HC

Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Pescadilla al limón 4

Lechuga con remolacha 13 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

756 Keal 20,71 Gr 2,69 AGS 44,39 Prot 91,74 HC

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

Jamoncitos de pollo asado

Lechuga con zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T

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

20 864 Kcal 31,39 Gr 6,63 AGS 19,96 Prot 73,03

Crema de verduras 13

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

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

582 Kcal 12,07 Gr 0,38 AGS 42,67 Prot 72,77 HC

champiñón salteado 4-10T

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Bacalao con tomate con

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

22 810 Keal 33,77Gr 5,70 AGS 19,51 Prot 107,34 HC 23

Arroz con tomate

Patatas chip Natillas y pan 1-2-8T-9T-12T

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

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,

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.

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE













## COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Lácteo

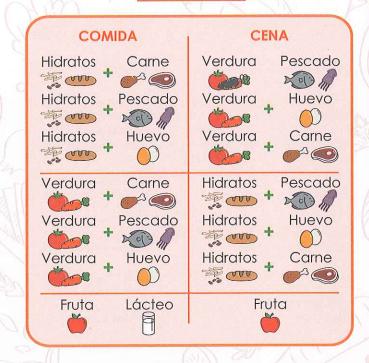
Hidratos

F





## Recomendación para la cena





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