

LUNES

MARTES

Colegio Sta Mª de los Apóstoles Sin Huevo, Lactosa MIÉRCOLES

**JUEVES** 

Septiembre 2()23

## **VIERNES**

### 624 Kcal 26,51 Gr 8,33 AGS 21,61Prot 73,48HC

Arroz con tomate Burguermeat a la plancha 1-8 Lechuga Yogur 2

### 4. 297 Koal 7,55 Gr 0.41 AGS 22,65 Prot 33,85 HC

Judías verdes rehogadas con pimentón 13 Merluza con tomate y pisto de verduras 4-10T

Manzana

# 5 821 Kcal 10,84 Gr 0,58 AGS 41,55 Prot 85,51 HC

Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13

Plátano

#### 516 Kcal 15.86 Gr 1,99 AGS 27,66Prot 59.43 HC

Macarrones con tomate s/aluten Cinta de lomo adobada

Lechuga con zanahoria 13

Sandía

### 7 482 Kcal 16,08Gr 2,17 AGS 37,24 Prot 46,59 HC

T Crema de calabacín 13

Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13

Melón

### \$ 533 Keal 15,90 Gr 0.17 AGS 31 73Prot 62,45HC

Arroz con tomate

Bacalao con ajo y perejil 4-10T

7 Lechuga con tomate 13 Yogur de soja 1T-8-9T

#### 555 Keal 16,15 Gr 1,48 AGS 35,67 Prot 57,81 HC

Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Filete de pollo a la plancha

Lechuga con maíz 13 Manzana

Arroz con tomate

Merluza asada con verduras salteadas 4-10T

Plátano

# 528 Kcal 31,08 Gr 6,63 AGS 18,55Prot 44,58 HC

Crema de verduras 13

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

Sandía

### 1 508 Kcal 13,28Gr 0,53 AGS 37,08 Prot 57.94 HC

Garbanzos guisados con espinacas 13 Pavo en salsa con zanahoria

Melón

salteada

# 1 5 553 Kcal 18,54 Gr 2.10 AGS 32,79Prot 54,38HC

Macarrones con carne Sin Gluten 13

Pescadilla en salsa 4-10T

Lechuga con remolacha 13 Yogur de soja 1T-8-9T

# \$ 500 Kgal 16,39 Gr 1,55 AGS 24,26 Prot 79,76 HC

Ensalada de pasta sin gluten, huevo 13 Ragout de ternera en salsa con patata al horno 13

Manzana

# 19 701 Kcal 22,31 Gr 3,10 AGS 34,45 Prot 94,89 HC

Paella de Verduras

Salmón a las finas hierbas con guisantes rehogados 4-10T

Plátano

# 566 Koal 21,79 Gr 2,46 AGS 41,27 Prot 37,44 HC

Alubias blancas estofadas con chorizo Cinta de lomo adobada

T Lechuga con tomate 13 Sandía

# 21 575 Kcal 19,14Gr 3,38 AGS 53,94 Prot 46,28 HC

7 Crema de calabaza 13

Pollo asado con patatas provenzales 10T-13

Melón

# 22 512 Kcal 17,17 Gr 0,80 AGS 39,29Prot 40,58HC

Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Merluza asada 4-10T

Lechuga con aceitunas 13 Yogur de soja 1T-8-9T

# 7.12 Kgal 32,78 Gr 7,09 AGS 24,09 Prot 79,07 HC

Arroz con pollo

Burguermeat a la plancha 1-8

Lechuga con maíz 13 Manzana

#### 26 451 Kcal 17,33 Gr 1,26 AGS 22,60 Prot 42,29 HC

Crema de verduras 13

Filete de pollo a la plancha

Lechuga con zanahoria 13 Plátano

#### 824 Kcal 41,72 Gr 4,08 AGS 47,41Prot 65,37 HC

Sopa de cocido s/gluten ni huevo

Cocido completo 13

Sandía

### 28 483 Keal 12,70Gr 0,40 AGS 33,09 Prot 58,88 HC

Patatas guisadas con pescado

Ragout de pollo con champiñones 10T

Melón

### 29 560 Kcal 17,55 Gr 0,87 AGS 34.45Prot 58,52HC

Macarrones con tomate s/gluten Bacalao a la riojana 4

Lechuga con remolacha 13 Yogur de soia 1T-8-9T

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, 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.

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

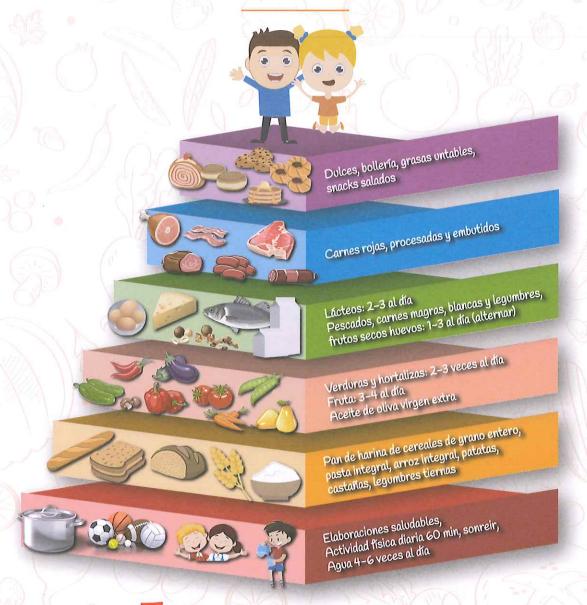
-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos

Cacahvete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio Mostaza 12 - Sésamo 13 - Sulfitos 14 - Altramuces

Kilocalorías Grasas (g)

Grasas Saturadas (a) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Servicio de atención nutricional para las familias 91 125 51 00

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



# COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO









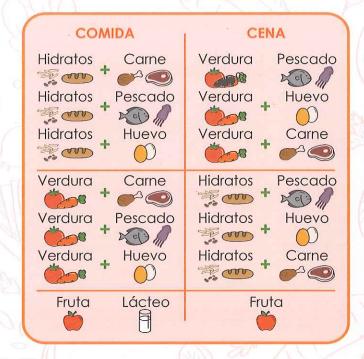








# Recomendación para la cena





EN CONFERENCE

Recuerda hacer ejercicio todos los días

DCCEAA 26 12524/AA











