

## Colegio Sta Mª de los Apóstoles

Sin Cerdo MIÉRCOLES

**JUEVES** 

Octubre 2023

VIERNES

7 Crema de calabaza 13

Jamoncitos de pollo asado con patata al horno 10T-13

LUNES

541 Keal 17,49 Gr 2,82 AGS 45,06 Prot 48,07 HC

Manzana

666 Kcal 20,76 Gr 1,30 AGS 30,81 Prot 81,17 HC

Fideua de pollo 1-3T-8T-11T Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T Lechuga con zanahoria 13 Manzana

659 Keal 24,21 Gr 3,51 AGS 20,83 Prot 81,66 HC

Paella mixta 5-6-13

Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13 Manzana

23 444 Kcal 21,21 Gr 7,28 AGS 15,91 Prof 44,10 HC

Panaché de verduras 13

Hamburguesa de ternera a la plancha con calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T-8T

Manzana

30 541 Keal 16,84 Gr 0,79 AGS 33,16 Prot 55,42 HC

Patatas a la marinera 4-6-13

Pavo al ajillo

Lechuga con aceitunas 13 Manzana

**MARTES** 

3 627 Kcal 17,31 Gr 1,84 AGS 44,42 Prot 77,31 HC

Espirales con tomate y carne 1-3T-8T-11T

Pescadilla en salsa verde con quisantes rehogados 1-2T-3-4-8T-11T

Melón

1 616 Kcal 19,76 Gr 2,09 AGS 15,98 Prot 86,91 HC

Arroz con tomate Tortilla francesa con pavo 3-8

Lechuga con aceitunas 13 Plátano

7 492 Kcal 13,84 Gr 0,54 AGS 34,92 Prot 48,84 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Merluza asada 4-10T

Lechuga con remolacha 13 Mandarina

24, 499 Kcal 14,23 Gr 0,58 AGS 28,35 Prot 58,19 HC

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

Pescadilla menier 1-2T-3T-4-8T-11T

Lechuga con soja 8-13 Naranja

31 489 Keal 18,01 Gr 2,32 AGS 23,83 Prot 56,21 HC Lenteias estofadas con

verduras 1T-13 Tortilla francesa con calabacín rebozado 1-2T-3-4T-5T-6T

Mandarina

389 Kcal 10,19 Gr 0,61 AGS 35,08Prot 38,04 HC

Judías verdes rehogadas

Estofado de pavo en salsa con patata cuadro 13

Crema de verduras 13

patata panadera 13

Contramuslo de pollo con

Pera

Pera

5 685 Kcal 26,20Gr 0,19 AGS 25,92 Prot 79,68 HC

Alubias blancas guisadas con verduras 10T Tortilla de patata con calabacín

7 Lechuga con tomate 13

Plátano

\$ 540 Kcal 14,83 Gr 1,71 AGS 36,87Prot 65,84HC

Arroz a banda 4T-5-6-13

Bacalao al horno con champiñón salteado 4

Yogur 2

13

329 Kcal 9,37 Gr 1,28 AGS 24,12Prot 37,26 HC 12

18 517 Kcal 19,34 Gr 2,17 AGS 36,72Prot 47,98 HC 19 536 Kcal 12,84Gr 0,51 AGS 32,13 Prot 81,98 HC 20 505 Kcal 12,62 Gr 2,98 AGS 30,62Prot 65,41HC

7 Crema de calabacín 13

Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas 10T

Crema de zanahoria 13

Ragout de pavo con patatas

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y

Valoración nutricional diaria calculada para las

necesidades de un niño en edad comprendida

entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de

posteriormente revisado y modificado por la

Dirección del Centro. Todos los menús se

complementarán con la opción de pan.

la ingesta diaria recomendada.

Pera

fritas 10T

Pera

Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T

Cocido completo sin cerdo 13

Plátano

25 410 Kcal 13,53 Gr 0,47 AGS 27,48Prot 42,95 HC 26 570 Kcal 8,67 Gr 0,28 AGS 32,33 Prot 88,57 HC Arroz dos delicias 8

> Bacalao con tomate con menestra de verduras 4-10T

Plátano

Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Merluza con pimentón c/zanahoria baby 4

Yogur 2

27 602 Keal 24,14 Gr 1,52 AGS 27,98Prot 57,11HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13 Tortilla de patata 3

Lechuga con zanahoria 13

Yogur 2

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-Gluten 2-Leche

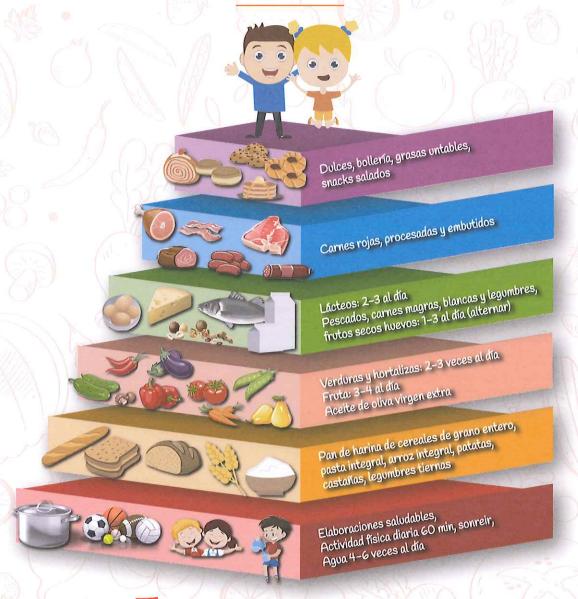
Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos Cacahvete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio

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

Kilocalorías Grasas (g) Grasas Saturadas (g)

Proteínas (a) 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

lácteo

Hidratos

Fru

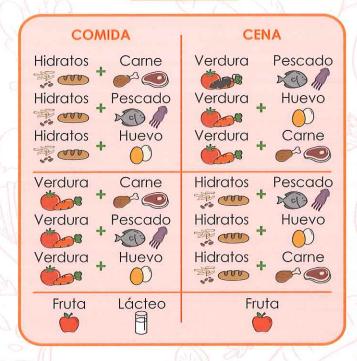














THE WAR THOU

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











RGSEAA 26,12524/M