

Colegio Sta M^a de los Apóstoles Hipocalórico

Diciembre 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4	406 Kcal 9,67 Gr 0,59 AGS 23,17 Prot 52,02 HC Menestra de verduras con pavo 13 Cinta de sajonia con patata al horno 10T-13 Manzana	5	516 Kcal 19,87 Gr 1,94 AGS 23,44 Prot 54,09 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa 3 Lechuga con zanahoria 13 Pera	6		7		8	572 Kcal 14,90 Gr 1,13 AGS 34,61 Prot 76,74 HC Arroz con pollo Albóndigas de pescado en salsa con champiñón salteado 1-2T-3T-4-6-10T Yogur desnatado limón 2
11	502 Kcal 11,23 Gr 0,50 AGS 21,06 Prot 72,46 HC Paella de Verduras Bacalao a la bilbaina 4 Lechuga con remolacha 13 Manzana	12	538 Kcal 25,44 Gr 5,96 AGS 29,38 Prot 46,55 HC Guisantes rehogados Magro de cerdo con tomate con patata al horno 10T-13 Naranja	13	447 Kcal 12,43 Gr 0,51 AGS 30,96 Prot 63,98 HC Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T Cocido completo sin cerdo 13 Pera	14	681 Kcal 22,98 Gr 3,38 AGS 36,04 Prot 80,17 HC Macarrones con tomate y carne 1-3T-8T-11T Salmón al horno con pisto de verduras 4-13 Plátano	15	575 Kcal 23,62 Gr 2,18 AGS 25,37 Prot 56,39 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T Tortilla de patata 3 Lechuga con aceitunas 13 Yogur desnatado fresa 2
18	333 Kcal 7,69 Gr 0,54 AGS 22,80 Prot 38,85 HC Brócoli rehogado Merluza con pimenton con patata panadera 4-13 Manzana	19	579 Kcal 28,10 Gr 0,18 AGS 37,99 Prot 39,41 HC Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T Jamoncitos de pollo asado 10T Lechuga con maíz 13 Mandarina	20	515 Kcal 19,81 Gr 1,94 AGS 23,68 Prot 53,41 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa 3 Lechuga con soja 8-13 Pera	21	492 Kcal 12,11 Gr 0,47 AGS 29,47 Prot 62,91 HC Crema de verduras 13 Ragout de pavo con patata cocida 10T-13 Plátano	22	565 Kcal 14,26 Gr 2,95 AGS 32,88 Prot 77,04 HC Arroz con tomate Hamburguesa de ternera casera 10T Patata al horno 13 Yogur desnatado limón 2
25		26		27		28		29	

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) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 250 100

ALÉRGENOS

1. Gluten

2. Leche

3. Huevo

4. Pescado

5. Crustáceo

6. Molusco

7. Cacahuete

8. Soja

9. Frutos de cáscara

10. Apio

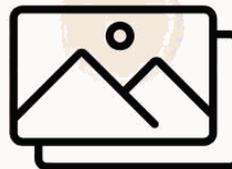
11. Mostaza

12. Sésamo

13. Sulfitos

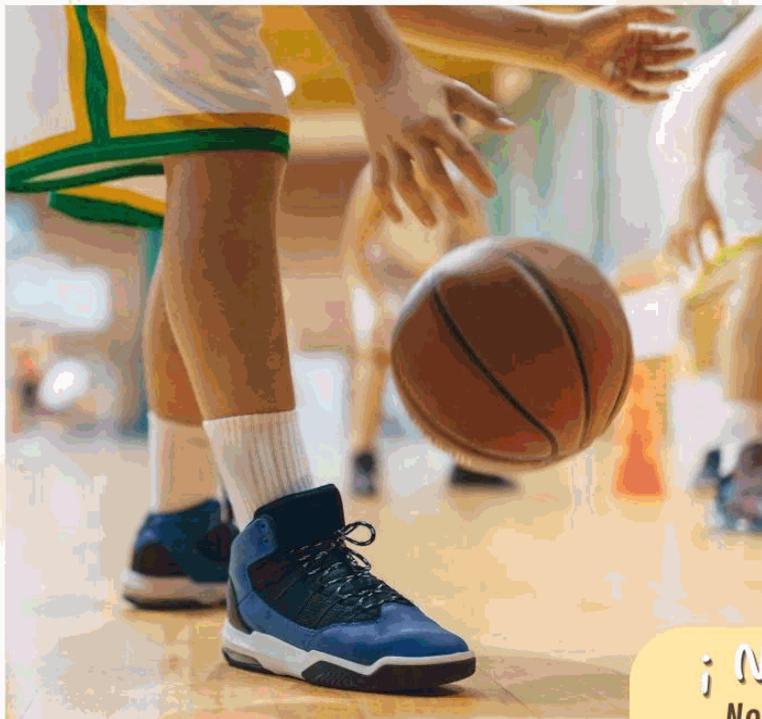
14. Altramuces

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



¡Las montañas fuente de recursos naturales!

Disfruta de la naturaleza, haz senderismo, escala, esquí, fotografía paisajes...



¡Encesta el balón!

Forma tu equipo, crea alianzas con tus compañeros y compite de forma sana.

RECOMENDACIONES	
DESAYUNO	
Lácteos	Hidratos + Fruta
CENA	
Si he comido...	...cenamos
Hidratos	Carne
Pescado	Pescado
Huevo	Verdura
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Verdura	Pescado
Pescado	Pescado
Huevo	Hidratos
Huevo	Huevo
Huevo	Carne
Fruta	Lácteos
Fruta	Fruta

¡ Navidad !

Nos vamos de vacaciones en el comedor y nos vemos a la vuelta, disfrutar de la familia y los amigos.



DIC

3

DÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

5

DÍA DEL VOLUNTARIO

10

DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS

11

DÍA DE LAS MONTAÑAS

20

DÍA DE LA SOLIDARIDAD

21

DÍA DEL BALONCESTO

