

# Colegio Sta M<sup>a</sup> de los Apóstoles Hipocalórico

## Diciembre 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

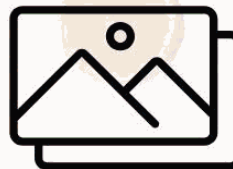


Atención nutricional 911 250 100

**ALÉRGENOS**

1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	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

