

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

## Diciembre 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>4</b> <span style="font-size: small;">446 Kcal 12,93 Gr 1,85 AGS 27,22 Prot 50,22 HC</span>  <b>Menestra de verduras con pavo</b>  <small>13</small>  <b>Filete de pollo a la plancha con patata al horno</b> <small>10T-13</small>  <b>Manzana</b></p>	<p><b>5</b> <span style="font-size: small;">548 Kcal 22,17 Gr 3,44 AGS 26,04 Prot 54,14 HC</span>  <b>Lentejas estofadas con verduras</b> <small>1T-13</small>  <b>Tortilla francesa con queso</b> <small>2-3</small>  <b>Lechuga con zanahoria</b> <small>13</small>  <b>Pera</b></p>	<p><b>6</b>  <b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>1</b> <span style="font-size: small;">611 Kcal 17,54 Gr 2,57 AGS 32,45 Prot 83,22 HC</span>  <b>Arroz con pollo</b>  <b>Albóndigas de pescado en salsa con champiñón salteado</b>  <small>1-2T-3T-4-6-10T</small>  <b>Yogur</b> <small>2</small></p>
<p><b>11</b> <span style="font-size: small;">576 Kcal 13,70 Gr 0,33 AGS 26,96 Prot 79,06 HC</span>  <b>Paella mixta</b> <small>5-6-13</small>  <b>Bacalao a la bilbaina</b> <small>4</small>  <b>Lechuga con remolacha</b> <small>13</small>  <b>Manzana</b></p>	<p><b>12</b> <span style="font-size: small;">366 Kcal 5,44 Gr 0,28 AGS 32,86 Prot 43,26 HC</span>  <b>Guisantes rehogados</b>  <b>Estofado de pollo con tomate y patata cuadro</b> <small>13</small>  <b>Naranja</b></p>	<p><b>13</b> <span style="font-size: small;">447 Kcal 12,43 Gr 0,51 AGS 30,96 Prot 63,98 HC</span>  <b>Sopa de ave con fideos</b>  <small>1-3T-8T-11T</small>  <b>Cocido completo sin cerdo</b> <small>13</small>  <b>Pera</b></p>	<p><b>14</b> <span style="font-size: small;">681 Kcal 22,98 Gr 3,38 AGS 36,04 Prot 80,17 HC</span>  <b>Macarrones con tomate y carne</b>  <small>1-3T-8T-11T</small>  <b>Salmón al horno con pisto de verduras</b> <small>4-13</small>  <b>Plátano</b></p>	<p><b>15</b> <span style="font-size: small;">613 Kcal 26,26 Gr 3,62 AGS 23,69 Prot 62,15 HC</span>  <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> <small>10T</small>  <b>Tortilla de patata</b> <small>3</small>  <b>Lechuga con aceitunas</b> <small>13</small>  <b>Yogur</b> <small>2</small></p>
<p><b>18</b> <span style="font-size: small;">554 Kcal 22,87 Gr 0,53 AGS 15,64 Prot 67,27 HC</span>  <b>Brócoli gratinado</b> <small>1-2-8T-11T-13</small>  <b>Delicias de potón (calamar) con patata panadera</b>  <small>1-2-3T-4T-5T-6-8T-13</small>  <b>Manzana</b></p>	<p><b>19</b> <span style="font-size: small;">579 Kcal 28,10 Gr 0,18 AGS 37,99 Prot 39,41 HC</span>  <b>Sopa de estrellas</b> <small>1-3T-8T-11T</small>  <b>Jamoncitos de pollo asado</b> <small>10T</small>  <b>Lechuga con maíz</b> <small>13</small>  <b>Mandarina</b></p>	<p><b>20</b> <span style="font-size: small;">515 Kcal 19,81 Gr 1,94 AGS 23,68 Prot 53,41 HC</span>  <b>Lentejas estofadas con verduras</b> <small>1T-13</small>  <b>Tortilla francesa</b> <small>3</small>  <b>Lechuga con soja</b> <small>8-13</small>  <b>Pera</b></p>	<p><b>21</b> <span style="font-size: small;">492 Kcal 12,11 Gr 0,47 AGS 29,47 Prot 62,91 HC</span>  <b>Crema de verduras</b> <small>13</small>  <b>Ragout de pavo con patata cuadro</b> <small>10T-13</small>  <b>Plátano</b></p>	<p><b>22</b> <span style="font-size: small;">733 Kcal 28,31 Gr 6,25 AGS 31,22 Prot 89,65 HC</span>  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Hamburguesa de ternera casera con queso</b> <small>2-10T</small>  <b>Patatas chip</b>  <b>Natillas</b> <small>2</small></p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>

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

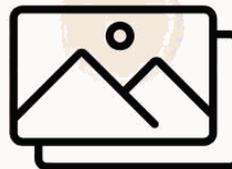
alcoin

Atención nutricional 911 250 100

**ALÉRGENOS**

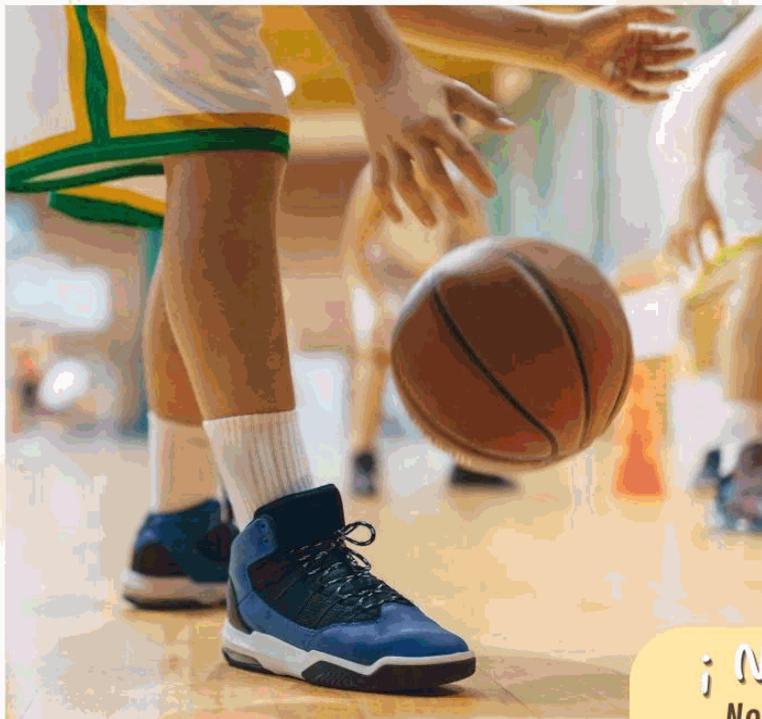
1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sésamo
	5. Crustáceo	9. Frutos de cáscara	13. Sulfitos
	6. Molusco	10. Apio	14. Altramuces

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

