

Colegio Sta M^a de los Apóstoles Hipocalórico

Febrero 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 628 Kcal 22,51 Gr 1,87 AGS 22,59 Prot 74,22 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla de patata 3

Lechuga con remolacha 13
Manzana

12 434 Kcal 11,92 Gr 0,00 AGS 16,72 Prot 62,27 HC
7 **Crema de calabacín** 13

Burguermeat a la plancha c/patata al horno 1-8-13

Manzana

19 497 Kcal 8,68 Gr 0,13 AGS 33,19 Prot 73,42 HC
Arroz con pollo

Fogonero en salsa de tomate con champiñón salteado 4

Manzana

26 604 Kcal 19,71 Gr 2,01 AGS 24,07 Prot 73,40 HC
Lentejas estofadas con verduras y arroz 1T-13
Tortilla francesa 3

Lechuga con maíz 13
Manzana

6 545 Kcal 19,96 Gr 2,34 AGS 28,93 Prot 62,17 HC
Macarrones con tomate 1-3T-8T-11T
Salmón al horno con pisto de verduras 4-13

Pera

13 433 Kcal 15,38 Gr 0,82 AGS 30,38 Prot 38,91 HC
Sopa de estrellas 1-3T-8T-11T

Ragout de pavo 10T

Lechuga con aceitunas 13
Pera

20 422 Kcal 21,89 Gr 1,86 AGS 9,29 Prot 38,10 HC
Brócoli rehogado

Tortilla de patata 3

Lechuga con remolacha 13
Pera

27 399 Kcal 13,90 Gr 0,33 AGS 27,61 Prot 40,04 HC
7 **Crema de calabaza** 13

Pollo al ajillo con patata al horno 10T-13

Pera

7 575 Kcal 27,78 Gr 0,00 AGS 43,09 Prot 36,71 HC
Judías verdes rehogadas

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

Mandarina

14 593 Kcal 23,49 Gr 3,10 AGS 25,23 Prot 65,55 HC
Arroz con verduras

Caballa a la vasca 1-3-4-8T-11T

Lechuga con maíz 13
Naranja

21 439 Kcal 12,63 Gr 0,51 AGS 31,11 Prot 59,98 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T
Cocido completo sin cerdo 13

Mandarina

28 432 Kcal 9,27 Gr 0,22 AGS 28,27 Prot 59,88 HC
Espirales con tomate 1-3T-8T-11T
Gallo al horno con verduras salteadas 4-10T

Naranja

1 489 Kcal 19,90 Gr 1,90 AGS 11,62 Prot 57,33 HC
Patatas guisadas con verduras 13
Tortilla francesa 3

Lechuga con maíz 13
Plátano

8 536 Kcal 12,84 Gr 0,51 AGS 32,13 Prot 81,98 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T
Cocido completo sin cerdo 13

Plátano

15 595 Kcal 20,15 Gr 1,88 AGS 25,82 Prot 62,25 HC
Alubias pintas con verduras y calamar 6-13
Tortilla francesa 3

Lechuga con zanahoria 13
Plátano

22 439 Kcal 12,63 Gr 0,51 AGS 31,11 Prot 59,98 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T
Cocido completo sin cerdo 13

Mandarina

29 603 Kcal 18,76 Gr 0,14 AGS 30,96 Prot 69,12 HC
Potaje de garbanzos con espinaca y huevo 3-13
Cinta de sajonia

Lechuga con zanahoria 13
Plátano

2 491 Kcal 13,51 Gr 0,73 AGS 44,87 Prot 50,76 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T
Merluza en salsa verde con guisantes rehogados 1-3-4-8T-11T

Yogur desnatado limón 2

9 532 Kcal 13,36 Gr 0,25 AGS 32,12 Prot 65,23 HC
Arroz con tomate y verduras

Bacalao al horno 4

Lechuga con maíz 13
Yogur desnatado fresa 2

16 537 Kcal 13,16 Gr 1,19 AGS 29,93 Prot 74,29 HC
Coditos con tomate 1-3T-8T-11T

Albóndigas de pescado en salsa con zanahoria salteada 1-2T-3T-4-6-10T

Yogur desnatado limón 2

23 439 Kcal 12,63 Gr 0,51 AGS 31,11 Prot 59,98 HC
Sopa de ave con fideos 1-3T-8T-11T
Cocido completo sin cerdo 13

Mandarina

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

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)



¿Qué más se puede pedir?

Las legumbres son ricas en proteínas, en nutrientes, necesitan poca agua en su cultivo y están buenísimas.
#DíaMundialDeLasLegumbres
¿Cuál es tu favorita?



¡Rompamos la brecha!

Es fundamental el papel que desempeñan las mujeres y las niñas en las comunidades científicas y tecnológicas.

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

Año bisiesto

Que existe un desfase entre el año astronómico y el calendario habitual, "keep calm" lo corregimos. Febrero viene con 29 días



FEB

4

DÍA MUNDIAL
CONTRA
EL CÁNCER

10

DÍA DE LAS
LEGUMBRES

11

DÍA LA MUJER
Y LA NIÑA
EN LA CIENCIA

13

DÍA DE
LA RADIO

alcoⁱⁿ