

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

## Dieta Basal

# Febrero 2024

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

**5** 742 Kcal 29,40 Gr 2,83 AGS 27,58 Prot 74,79 HC  
**Lentejas estofadas con chorizo** 1T-13  
**Tortilla de patata** 3  
**Lechuga con remolacha** 13  
**Manzana**

**12** 418 Kcal 13,80 Gr 0,00 AGS 15,56 Prot 55,49 HC  
**7** **Crema de calabacín** 13  
**Burguermeat a la plancha con patata cuadro** 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** 618 Kcal 20,16 Gr 2,26 AGS 25,17 Prot 74,30 HC  
**Lentejas estofadas con verduras y arroz** 1T-13  
**Tortilla francesa con pavo** 3  
**Lechuga con maíz** 13  
**Manzana**

**6** 580 Kcal 22,46 Gr 2,84 AGS 30,45 Prot 64,03 HC  
**Macarrones con nata y pavo** 1-2-3T-7T-8-11T  
**Salmón al horno con pisto de verduras** 4-13  
**Pera**

**13** 433 Kcal 15,36 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** 519 Kcal 26,66 Gr 2,26 AGS 11,42 Prot 50,06 HC  
**Brócoli gratinado** 1-2-8T-11T-13  
**Tortilla de patata** 3  
**Lechuga con remolacha** 13  
**Pera**

**27** 434 Kcal 15,88 Gr 0,33 AGS 27,61 Prot 43,22 HC  
**7** **Crema de calabaza** 13  
**Pollo al ajillo con patata frita** 10T  
**Pera**

**7** 634 Kcal 29,05 Gr 0,17 AGS 45,76 Prot 47,55 HC  
**Judías verdes rehogadas con boloñesa** 13  
**Jamoncitos de pollo asado con patata al horno** 10T-13  
**Melocotón en almibar**

**14** 729 Kcal 33,15 Gr 6,13 AGS 32,54 Prot 78,67 HC  
**Paella con magro**  
**Caballa a la vasca** 1-3-4-8T-11T  
**Calabacín rebozado** 1-2T-4T-5T-6T  
**Naranja**

**21** 834 Kcal 41,65 Gr 4,05 AGS 49,02 Prot 65,47 HC  
**Sopa de cocido** 1-3T-8T-11T  
**Cocido completo** 13  
**Mandarina**

**28** 479 Kcal 11,88 Gr 1,26 AGS 34,21 Prot 59,88 HC  
**Espirales con tomate y carne** 1-3T-8T-11T  
**Gallo al horno con verduras salteadas** 4-10T  
**Naranja**

**1** 677 Kcal 26,75 Gr 4,35 AGS 19,65 Prot 73,19 HC  
**Patatas a la riojana** 13  
**Tortilla francesa con queso** 2-3  
**Lechuga con maíz** 13  
**Plátano**

**8** 932 Kcal 41,86 Gr 4,05 AGS 50,04 Prot 87,47 HC  
**Sopa de cocido** 1-3T-8T-11T  
**Cocido completo** 13  
**Plátano**

**15** 625 Kcal 22,65 Gr 2,08 AGS 26,97 Prot 63,10 HC  
**Alubias pintas con verduras y calamar** 6-13  
**Tortilla francesa con york** 3  
**Lechuga con zanahoria** 13  
**Plátano**

**22**  
**Sopa de cocido** 1-3T-8T-11T  
**Cocido completo** 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** 531 Kcal 16,15 Gr 2,17 AGS 42,71 Prot 57,24 HC  
**Alubias blancas guisadas con verduras** 10T  
**Merluza en salsa verde con guisantes rehogados** 1-3-4-8T-11T  
**Yogur** 2

**9** 703 Kcal 25,79 Gr 1,52 AGS 19,52 Prot 93,51 HC  
**Arroz con tomate y verduras**  
**Bacalao rebozado** 1-2T-4-5T-6T-8T-11T  
**Lechuga con maíz** 13  
**Yogur** 2

**16** 609 Kcal 18,00 Gr 2,63 AGS 28,05 Prot 83,67 HC  
**Coditos gratinados con queso** 1-2-3T-8T-11T  
**Albóndigas de pescado en salsa con zanahoria salteada** 1-2T-3T-4-6-10T  
**Yogur** 2

**23**  
**Sopa de cocido** 1-3T-8T-11T  
**Cocido completo** 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**

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]



## ¿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	
<b>DESAYUNO</b>	
Lácteos	Hidratos + Fruta
<b>CENA</b>	
<b>Si he comido...</b>	<b>...cenamos</b>
 Carnes  Pescado  Huevo  Verdura	 Carnes  Pescado  Huevo  Verdura
 Carnes  Pescado  Huevo  Verdura	 Carnes  Pescado  Huevo  Verdura
 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

alco<sup>in</sup>