

Colegio Sta M^a 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 15,38 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

20 519 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
Jamonicos 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

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
Carne Hídratos Pescado Huevo	Pescado Verdura Huevo Carne
Carne Pescado Huevo	Pescado Hídratos Huevo Carne
Verdura Pescado Huevo	Pescado Hídratos Huevo Carne
Fruta	Lácteos
Fruta	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