

Colegio Sta M^a de los Apóstoles

Dieta Basal

Marzo 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 570 Kcal 18,85 Gr 1,80 AGS 31,92 Prot 59,43 HC
Patatas guisadas con carne 13

Ragout de pollo

Lechuga con maíz 13
 Manzana

11 602 Kcal 14,63 Gr 1,13 AGS 27,51 Prot 89,57 HC
Arroz con pollo

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

Manzana

18 657 Kcal 22,12 Gr 5,97 AGS 26,76 Prot 89,37 HC
Arroz con tomate

Magro de cerdo a la jardinera con patata cuadro 13

Manzana

5 561 Kcal 21,55 Gr 1,10 AGS 30,42 Prot 54,93 HC
Lentejas estofadas con chorizo
 1T-13

Tortilla francesa con champiñón salteado 3

Pera

12 550 Kcal 25,12 Gr 0,00 AGS 35,14 Prot 46,12 HC
Crema de verduras 13

Jamoncitos de pollo asado con patata panadera 10T-13

Pera

19 577 Kcal 34,36 Gr 2,68 AGS 18,11 Prot 50,52 HC
Judías verdes rehogadas con bacón 13
 Tortilla de patata con berenjena rebozada 1-2T-3-4T-5T-6T

Pera

6 390 Kcal 14,98 Gr 6,38 AGS 16,22Prot 47,00 HC
Crema de calabacín 13

Albóndigas de carne guisadas con patata al horno 1-8-10T-13

Naranja

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

Cocido completo 13

Mandarina

20 789 Kcal 31,76 Gr 3,25 AGS 35,73Prot 81,63 HC
Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T
Salmón a las finas hierbas
 4-10T

Lechuga con aceitunas 13
 Plátano

7 602 Kcal 16,08Gr 0,65 AGS 39,21 Prot 66,08 HC
Alubias blancas guisadas con verduras

Pavo en salsa

Lechuga con remolacha 13
 Plátano

14 592 Kcal 16,05Gr 1,75 AGS 33,41 Prot 76,82 HC
Espirales carbonara
 1-2-3T-7T-8-11T

Bacalao menier con verduras salteadas 1-4-8T-11T

Plátano

21 594 Kcal 14,43Gr 0,14 AGS 30,33 Prot 85,37 HC
Potaje de garbanzos con espinaca y huevo 3-13
Burguermeat a la plancha con patatas provenzales 1-8-10T-13

Gelatina Fresa

8 537 Kcal 26,64 Gr 1,98 AGS 32,14Prot 77,66HC
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T

Gallineta al ajillo con patata cuadro 4-10T-13

Natillas 2

15 591 Kcal 24,81 Gr 3,08 AGS 29,77Prot 55,34HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con zanahoria 13
 Yogur 2

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)



DÍA DE LA MUJER

Igualdad, participación y empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad.



¡Cada gota cuenta!

Cada día, millones de personas en todo el mundo luchan por acceder a agua limpia y segura. Nosotros podemos no malgastar, ¿Te apuntas?



RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

| | |
|----------|----------|
| | |
| Come | Pescado |
| | |
| Hidratos | Verdura |
| | |
| Huevo | Huevo |
| | |
| Come | Come |
| | |
| Verdura | Pescado |
| | |
| Hidratos | Hidratos |
| | |
| Huevo | Huevo |
| | |
| Come | Come |
| | |
| Fruta | Lacteos |
| | |
| Fruta | Fruta |

La Torre Eiffel
Fue inaugurada en marzo de 1889. Si no has visitado París, puedes ver una magnífica réplica en el Parque Europa en Torrejón de Ardoz

MAR

4
DÍA MUNDIAL
DE LA
OBESIDAD

8
DÍA DE
LA MUJER

20
DÍA MUNDIAL
DE LA
FELICIDAD

21
DÍA DE LOS
BOSQUES

22
DÍA DEL
AGUA

30
DÍA
CERO
DESECHOS