

Colegio Sta M^a de los Apóstoles

Dieta Basal

Octubre 2024

LUNES

7 638 Kcal 28,70 Gr 4,90 AGS 32,31 Prot 61,26 HC
Espirales carbonara 1-2-3T-8T-11T

Salmón al horno 4-10T
Calabacín salteado
Manzana

14 641 Kcal 16,28 Gr 1,90 AGS 35,37 Prot 81,20 HC
Paella mixta 5-6-13

Bacalao con tomate 4-10T

Lechuga con remolacha 13
Manzana

21 622 Kcal 18,54 Gr 2,54 AGS 48,49 Prot 56,73 HC
Lentejas estofadas con chorizo 1T-13

Filete de pavo a la plancha
Champiñón salteado
Manzana

28 668 Kcal 20,06 Gr 2,81 AGS 27,64 Prot 87,94 HC
Arroz con pollo

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga con remolacha 13
Manzana

MARTES

1 476 Kcal 28,82 Gr 1,48 AGS 26,25 Prot 56,13 HC
Arroz tres delicias casero

Gallineta al ajillo 4-10T

Lechuga con maíz 13
Mandarina

8 566 Kcal 21,17 Gr 1,10 AGS 26,85 Prot 62,85 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13

Tortilla de patata 3
Lechuga con zanahoria 13
Naranja

15 429 Kcal 17,18 Gr 1,77 AGS 27,42 Prot 39,09 HC
7 Crema de calabacín 13

Ragout de pollo

Patata cuadro 13
Mandarina

22 347 Kcal 11,28 Gr 1,35 AGS 26,20 Prot 36,37 HC
Judías verdes rehogadas con tomate 13

Merluza a la vizcaína 4
Patata panadera 10T-13
Naranja

29 489 Kcal 21,90 Gr 1,51 AGS 22,28 Prot 42,81 HC
Alubias blancas guisadas con verduras

Tortilla francesa con calabacín salteado 3
Lechuga con soja 8-13
Mandarina

MIÉRCOLES

2 578 Kcal 27,99 Gr 7,72 AGS 31,78 Prot 49,72 HC
Alubias blancas guisadas con verduras

Magro de cerdo en salsa

7 Zanahoria salteada
Pera

9 438 Kcal 15,75 Gr 2,27 AGS 25,98 Prot 46,25 HC
Brócoli gratinado 1-2-8T-11T-13

Filete de pollo en salsa
Patata al horno 13
Pera

16 525 Kcal 17,13 Gr 7,95 AGS 27,90 Prot 64,49 HC
Alubias blancas guisadas con verduras

Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T-13
Verduras salteadas
Pera

23 663 Kcal 41,75 Gr 6,75 AGS 21,18 Prot 46,23 HC
7 Crema de zanahoria y calabacín 13

Cinta de lomo fresca
Patatas provenzales 10T-13
Pera

30 501 Kcal 14,30 Gr 2,56 AGS 29,21 Prot 64,06 HC
Espirales con tomate y carne 1-3T-8T-11T

Filete de pollo a la plancha
Verduras salteadas
Pera

JUEVES

3 637 Kcal 21,16 Gr 1,26 AGS 20,16 Prot 85,56 HC
Macarrones napolitana 1-3T-8T-11T

Tortilla francesa con champiñón salteado 3
Lechuga con remolacha 13
Plátano

10 699 Kcal 24,31 Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC
Sopa de cocido 1-3T-8T-10T-11T-13

Cocido completo 10T-13

Plátano

17 689 Kcal 22,31 Gr 1,22 AGS 20,42 Prot 95,81 HC
Lazos con tomate 1-3T-8T-11T

Tortilla de patata 3

Lechuga con maíz 13
Plátano

24 725 Kcal 21,28 Gr 4,01 AGS 39,09 Prot 87,73 HC
Arroz con verduras

Jamoncitos de pollo asado 10T
Lechuga con aceitunas 13
Plátano

31 544 Kcal 17,30 Gr 1,23 AGS 17,56 Prot 76,50 HC
7 Crema de calabaza 13

Burgermeat a la plancha 1-8-13

Patatas fritas 13
Plátano

VIERNES

4 617 Kcal 31,51 Gr 4,28 AGS 19,53 Prot 57,36 HC
Patatas guisadas con verduras 13

Varitas de merluza 1-4

Lechuga con aceitunas 13
Yogur 2

11 532 Kcal 13,56 Gr 2,68 AGS 29,03 Prot 68,19 HC
Arroz con tomate

Merluza en salsa 4-10T
Lechuga con soja 8-13
Yogur 2

18 506 Kcal 16,40 Gr 2,73 AGS 30,27 Prot 52,81 HC
Patatas a la marinera 4-5-6-13

Gallo al horno a las finas hierbas 4-5T-6T-10T
Lechuga con soja 8-13
Yogur 2

25 595 Kcal 24,28 Gr 4,08 AGS 22,38 Prot 65,65 HC
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-8T-10T-11T

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 911 255 100

ALÉRGENOS			
1. Gluten	3. Huevo	7. Cacahuete	11. Mostaza
2. Leche	4. Pescado	8. Soja	12. Sesamo
	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)

SALVA VIDAS: Limpia tus manos !



Lavarnos las manos nos protege de enfermedades.



OCT

BUENOS HÁBITOS

DÍAS ESPECIALES

- 02 **NO VIOLENCIA**
- 08 **DOCENTES (UNESCO)**
- 10 **SALUD MENTAL · OMS**
- 12 **LA HISPANIDAD** 
- 16 **ALIMENTACIÓN**
- 24 **CAMBIO CLIMÁTICO**

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...	...cenamos
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

Senderismo

DEPORTE



Hace muy buen tiempo para hacer senderismo. Aprovecha y sal a respirar aire fresco, fortaleciendo el corazón y los músculos.

¿Sabías qué...?



El Día de la Hispanidad celebramos la cultura y diversidad de los pueblos hispanos y la contribución de la población hispana a la sociedad.

