Colegio Sta Mª de los Apóstoles
Sin Pimienta añadida

Abril 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 653 *Kcal* 742,20 *Gr* 2,99 *AGS* 27,36 *Prot* 69,92 *HC* **Lentejas estofadas con chorizo.** 1T-13 **Tortilla de patata y espinacas.** 3 **Lechuga con maíz** 13 **Naranja**	**2** 597 *Kcal* 20,25 *Gr* 2,96 *AGS* 24,95*Prot* 78,70 *HC* **Patatas a la marinera** 4-5-6-13 **Albóndigas de pescado en salsa** 1-2T-3T-4-5T-6T-10T **Calabacín rebozado** 1-2T-4T-5T-6T **Pera**	**3** 353 *Kcal* 7,72*Gr* 1,25 *AGS* 14,14 *Prot* 50,07 *HC* **Sopa de cocido** 1-3T-8T-10T-11T-13 **Cocido completo** 10T-13 **Plátano**	**4** 633 *Kcal* 17,69 *Gr* 3,26 *AGS* 37,43*Prot* 78,84*HC* **Arroz a banda** 4T-5-6-13 **Merluza en salsa verde** 1-3-4-8T-10T-11T **Guisantes rehogados** **Yogur** 2
7 615 *Kcal* 25,57 *Gr* 4,39 *AGS* 20,92 *Prot* 66,83 *HC* **Macarrones carbonara.** 1-2-3T-8T-11T **Tortilla francesa con pavo.** 3 **Lechuga con zanahoria** 13 **Manzana**	**8** 669 *Kcal* 37,33 *Gr* 10,03 *AGS* 40,03 *Prot* 43,99 *HC* **Crema de calabaza.** 13 **Burguermeat en salsa.** 1-8 **Patatas fritas.** 13 **Mandarina**	**9** 719 *Kcal* 31,07 *Gr* 3,07 *AGS* 18,26*Prot* 86,18 *HC* **Paella de Verduras** **Varitas de merluza** 1-4 **Lechuga con aceitunas** 13 **Pera**	**10** 737 *Kcal* 25,18*Gr* 1,57 *AGS* 44,52 *Prot* 74,22 *HC* **Potaje de garbanzos con verduras** **Contramuslo de pollo asado sin pimienta** 10T **Lechuga con remolacha** 13 **Plátano**	**11**
14	**15**	**16**	**17**	**18**
21	**22** 691 *Kcal* 25,98 *Gr* 3,72 *AGS* 32,79 *Prot* 76,60 *HC* **Arroz con pollo.** **Salmón en salsa.** 4-10T **Lechuga con tomate** 13 **Naranja**	**23** 568 *Kcal* 13,59 *Gr* 1,05 *AGS* 43,74*Prot* 61,84 *HC* **Alubias pintas guisadas con arroz** 13 **Pollo a la jardinera** **Verduritas(calabacín y zanahoria)** **Pera**	**24** 680 *Kcal* 32,65*Gr* 10,29 *AGS* 30,35 *Prot* 63,85 *HC* **Espinacas con bechamel** 1-2-8T-11T **Magro de cerdo con tomate** **Patata cuadro** 13 **Plátano**	**25** 657 *Kcal* 24,04 *Gr* 2,62 *AGS* 30,05*Prot* 75,02*HC* **Lentejas estofadas con verduras** 1T-13 **Tortilla de patata** 3 **Lechuga con maíz** 13 **Yogur** 2
28 521 *Kcal* 13,88 *Gr* 1,14 *AGS* 25,17 *Prot* 65,72 *HC* **Espirales al pesto.** 1-2-3T-8T-11T **Gallo en salsa sin pimienta.** 4-5T-6T-10T **Lechuga con zanahoria** 13 **Manzana**	**29** 611 *Kcal* 25,05 *Gr* 3,48 *AGS* 24,79 *Prot* 67,09 *HC* **Arroz con adobillo.** **Tortilla francesa con queso.** 2-3 **Lechuga con aceitunas** 13 **Mandarina**	**30** 532 *Kcal* 20,38 *Gr* 3,75 *AGS* 40,12*Prot* 46,78 *HC* **Crema de zanahoria y puerro** 13 **Jamoncitos de pollo en pepitoria** 3 **Patatas provenzales** 10T-13 **Pera**	

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 blanco o pan integral y agua servida en jarras.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

Sta Mª de los Apóstoles MCI

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin

Atención nutricional 911 255 100

ALÉRGENOS
1. Gluten
2. Leche
3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco
7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio
11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · **Gr:** Grasas (g) · **AGS:** Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC:** Hidratos de Carbono (g)

PURA ENERGÍA

El primer viernes de abril se celebra el día de la FRUTA.
¿Cuál es tu favorita? Sus vitaminas, minerales y antioxidantes, fortalecen tu sistema inmunológico

LA LECTURA Y EL DEPORTE

Este Día del Libro, amplía tus conocimientos deportivos para entrenar mejor y prevenir lesiones ¡Lee, entrena y disfruta cada logro con seguridad!

2025

ABR

BUENOS HÁBITOS

DÍAS ESPECIALES

04	FRUTA
07	SALUD
15	ARTE
22	MADRE TIERRA
23	EL LIBRO

DEPORTE

RECOMENDACIONES

DESAYUNO

Lácteos + Hidratos + Fruta

CENA

Si he comido...	...cenamos
Carne, Hidratos, Pescado, Huevo	Pescado, Verdura, Huevo, Carne
Carne, Verdura, Pescado, Huevo	Pescado, Hidratos, Huevo, Carne
Fruta, Lácteos	Fruta

MEDIOAMBIENTE

¿Sabías qué...?
Las abejas empiezan a volar de flor en flor en este mes, ayudando a que crezcan más plantas y frutas.
¡Por eso es importante protegerlas!

alcoin