

Colegio Sta M^a de los Apóstoles

Dieta Basal

Abril 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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	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 24,95Prot 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 7,72Gr 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 37,43Prot 78,84HC Arroz a banda 4T-5-6-13 Merluza en salsa verde 1-3-4-8T-10T-11T Guisantes rehogados Yogur 2
14	8 572 Kcal 36,43 Gr 9,58 AGS 18,43 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 18,26Prot 86,18 HC Paella de Verduras Varitas de merluza 1-4 Lechuga con aceitunas 13 Pera	10 737 Kcal 25,18Gr 1,57 AGS 44,52 Prot 74,22 HC Potaje de garbanzos Contramuslo de pollo asado 10T Lechuga con remolacha 13 Plátano	11
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 43,74Prot 61,84 HC Alubias pintas guisadas con arroz 13 Pollo a la jardinera Verduritas(calabacín y zanahoria) Pera	24 680 Kcal 32,65Gr 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 30,05Prot 75,02HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla de patata 3 Lechuga con maíz 13 Yogur 2
28 522 Kcal 13,89 Gr 1,14 AGS 25,18 Prot 65,76 HC Espirales al pesto 1-2-3T-8T-11T Gallo en salsa 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 40,12Prot 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) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

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!



ABR

DÍAS ESPECIALES

04 FRUTA

07 SALUD

15 ARTE

22 MADRE TIERRA

23 EL LIBRO

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

	Carne		Pescado
	Hidratos		Pescado
	Huevo		Verdura
	Huevo		Carne
	Carne		Pescado
	Verdura		Hidratos
	Huevo		Huevo
	Huevo		Carne
	Fruta		Lácteos
	Fruta		Fruta

¿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!

alcoi

