Colegio Sta Mª de los Apóstoles
Sin Cerdo

Junio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 617 *Kcal* 738,59 *Gr* 2,69 *AGS* 23,47 *Prot* 74,82 *HC* **Lentejas estofadas con verduras** 1T-13 **Tortilla de patata y espinacas** 3 **Lechuga con aceitunas** 13 **Manzana**	**3** 715 *Kcal* 30,00 *Gr* 4,40 *AGS* 34,06 *Prot* 69,20 *HC* **Espirales con nata y pavo** 1-2-3T-8T-11T **Salmón al horno** 4 **Lechuga con remolacha** 13 **Nectarina**	**4** 716 *Kcal* 31,49 *Gr* 5,88 *AGS* 28,15 *Prot* 75,05 *HC* **Crema de calabacín** 13 **Albóndigas de carne sin alérgenos** 10T **Patata al horno** **Plátano**	**5** 619 *Kcal* 20,34 *Gr* 3,83 *AGS* 42,40 *Prot* 60,29 *HC* **Patatas a la marinera** 4-5-6-13 **Jamoncitos de pollo al limón** 10T **Lechuga con zanahoria** 13 **Melón**	**6** 559 *Kcal* 13,39 *Gr* 2,72 *AGS* 36,59 *Prot* 73,91 *HC* **Arroz con tomate** **Merluza en salsa** 4-10T **Calabacín provenzal** 10T **Yogur** 2
9 463 *Kcal* 17,20 *Gr* 2,09 *AGS* 19,73 *Prot* 55,52 *HC* **Judías verdes rehogadas** **Albóndigas de pescado en salsa** 1-2T-3T-4-5T-6T-10T **Patata cuadro** 13 **Manzana**	**10** 705 *Kcal* 25,35 *Gr* 1,68 *AGS* 60,85 *Prot* 58,55 *HC* **Ensalada campera** 3-13 **Contramuslo de pollo asado** 10T **Champiñón salteado** **Melón**	**11** 656 *Kcal* 22,39 *Gr* 2,72 *AGS* 20,81 *Prot* 84,84 *HC* **Macarrones napolitana** 1-3T-8T-11T **Tortilla francesa con queso** 2-3 **Lechuga con maíz** 13 **Plátano**	**12** 734 *Kcal* 35,06 *Gr* 10,26 *AGS* 31,45 *Prot* 66,88 *HC* **Paella mixta** 5-6-13 **Hamburguesa de ternera casera** 10T **Lechuga con aceitunas** 13 **Sandía**	**13** 571 *Kcal* 31,72 *Gr* 4,92 *AGS* 16,79 *Prot* 47,63 *HC* **Crema de verduras** 13 **Filete de bacalao empanado** 1-2T-3T-4-5T-6T **Lechuga con zanahoria** 13 **Yogur** 2
16 701 *Kcal* 23,51 *Gr* 4,28 *AGS* 29,76 *Prot* 87,04 *HC* **Arroz con pollo** **Caballa con tomate** 4-10T **Lechuga con remolacha** 13 **Manzana**	**17** 625 *Kcal* 28,47 *Gr* 4,82 *AGS* 33,62 *Prot* 55,65 *HC* **Coliflor gratinada** 1-2-8T-11T-13 **Ragout de pollo** **Patatas fritas** 13 **Nectarina**	**18** 659 *Kcal* 21,68 *Gr* 1,24 *AGS* 25,87 *Prot* 83,25 *HC* **Alubias blancas guisadas con verduras** 13 **Tortilla de patata** 3 **Lechuga con maíz** 13 **Plátano**	**19** 390 *Kcal* 14,33 *Gr* 1,49 *AGS* 21,94 *Prot* 42,10 *HC* **Crema de zanahoria** 13 **Merluza asada** 4-10T **Patata cuadro** 13 **Sandía**	**20** 847 *Kcal* 42,22 *Gr* 12,14 *AGS* 37,37 *Prot* 78,24 *HC* **Coditos con tomate** 1-3T-8T-11T **Hamburguesa de ternera casera con queso** 2-10T **Patatas chip** **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 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.

¡VITAMINA D PARA TU SALUD!

El sol activa la vitamina D, esencial para huesos fuertes. Poténciala con lácteos, pescado azul y huevos. ¡Juega al aire libre y recárgate de energía!

2025

JUN

BUENOS HÁBITOS

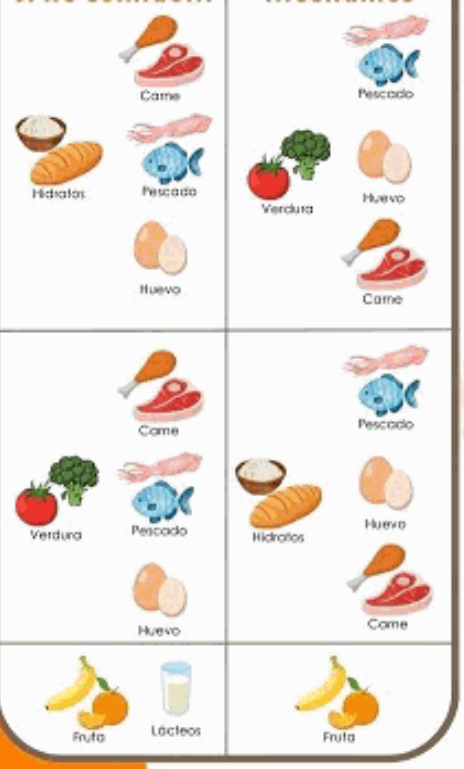
DÍAS ESPECIALES

05	MEDIOAMBIENTE
08	OCÉANOS
14	DONANTE DE SANGRE
28	ÁRBOL

RECOMENDACIONES

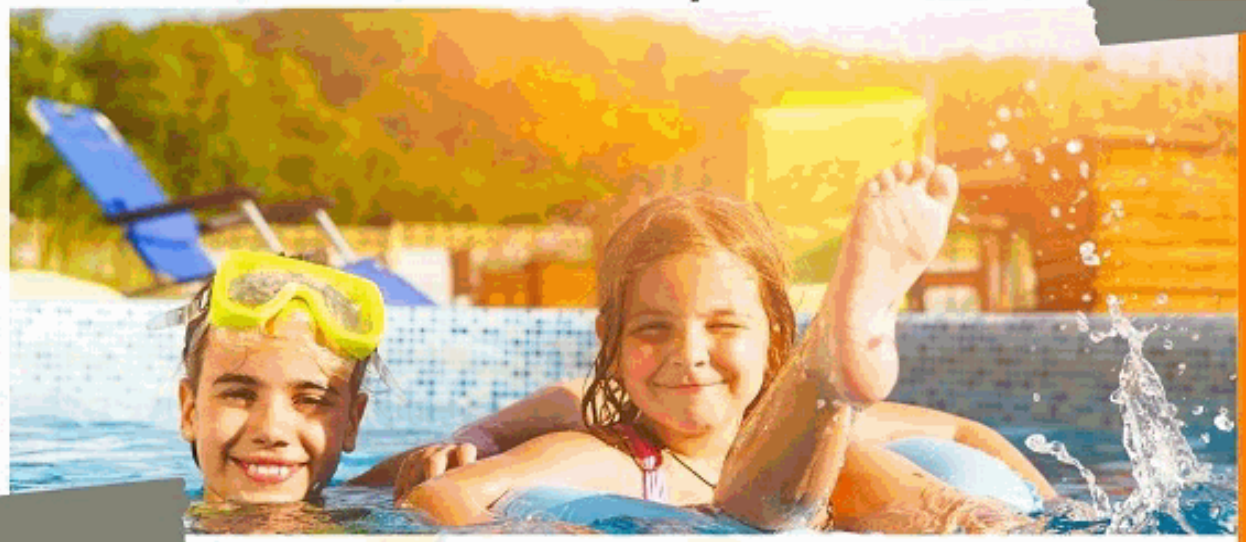
DESAYUNO

CENA



¡A NADAR!

DEPORTE



Con la llegada del calor, nadar es una forma divertida y refrescante de hacer ejercicio. Mejora la resistencia, fortalece los músculos y cuida el corazón. ¡Sumérgete en el agua y diviértete!

¿Sabías qué...?

En junio de 1909 se inventaron las primeras bolsas de papel. Volver a usar bolsas reutilizables es una gran idea para ayudar al planeta.

MEDIOAMBIENTE

alcoin