

COLEGIO REGINA MUNDI

OCTUBRE 2018 - ALERGIA PROTEINA DE LECHE



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Paella mixta 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín (*)	Lentejas al estilo casero 	Ensalada mixta 
Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada	Huevos rotos 	Cazón frito Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza en salsa verde con verduras salteadas 	Magro con tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 18.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 741 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 25.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 846 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 122.2 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguettis con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de zanahoria (*)	Lentejas al estilo casero 	FESTIVO NACIONAL
Huevos cocidos con mahonesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada. aceitunas ver 	Cabezada de cerdo a la carbonada con ensalada de tomate 	Tilapia al horno con verduras 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Fideuá de marisco 	Crema de calabacín (*)	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas al estilo casero 	Arroz con tomate
Tortilla de patata sin cebolla con ensalada de tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada	Bacalao con tomate y pimiento 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera con patata cocida 	Merluza en salsa verde 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.4 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 767 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 21.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 924 Kcal. Lípidos: 31.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 29.7 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz blanco con tomate	Lentejas con verduras 	Crema de verduras 	Espirales de colores con atún 	Garbanzos con verduras 
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza a la plancha con ensalada de tomate 	Tilapia en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Lomo de cerdo a la plancha Ensalada mixta 	Huevos revueltos con champiñón 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3 g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 796 Kcal. Lípidos: 26.7 g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 114.3 g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1076 Kcal. Lípidos: 36.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 152.4 g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 33.7 g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Paella 	Crema de verduras	Alubias blancas al estilo casero 		
Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Magro con tomate con champiñón y cebolla 	Jamoncito de pollo al horno con patatas 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 945 Kcal. Lípidos: 34.0 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 129.8 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 30.0 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.