

COLEGIO REGINA MUNDI

ENERO 2018 - ALERGIA LENTEJA Y KIWI

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito 	Acelgas al estilo casero	Sopa casera de pollo 	Macarrones con gambas y atún 	Puré de verduras
Varitas de merluza rebozadas con ensalada de tomate y maíz 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Magro con tomate con patatas 	Gallo al horno con verduras asadas 	Hamburguesa a la plancha con champiñón
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 20,1 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: 798 Kcal. Lípidos: 28,3 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 112,4 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 23,8 g. Sal: 1,5 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: 1054 Kcal. Lípidos: 36,3 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 150,6 g. Azúcares: 26,1 g. Proteínas: 31,6 g. Sal: 1,7 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espirales de colores a la crema 	Arroz a la milanesa 	Garbanzos al estilo casero 	Sopa de picadillo 	Puré de verduras
Merluza al horno con ensalada de tomate 	San Jacobo Ensalada 	Tortilla española 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Limanda al horno Patatas a lo pobre
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 20,1 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: 798 Kcal. Lípidos: 28,3 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 112,4 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 23,8 g. Sal: 1,5 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: 1054 Kcal. Lípidos: 36,3 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 150,6 g. Azúcares: 26,1 g. Proteínas: 31,6 g. Sal: 1,7 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
Puré de zanahoria y calabacín con costrones 	Acelgas al estilo casero	Paella de carne 	Sopa casera de cocido 	Tallarines con tomate
Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos revueltos con champiñón 	Merluza en salsa marinera con gambas 	Guisado de cerdo con patata asada 	Gallo en salsa de cebolla y zanahoria
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,1 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 87,9 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,5 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: 790 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 1,7 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: 1013 Kcal. Lípidos: 35,5 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 142,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 30,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Sopa casera de pollo con pasta 	Estofado de cerdo	Puré de verduras 		
Albóndigas en salsa de tomate con verduras salteadas 	Merluza en salsa alicantina 	Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas ver 		
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta		
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,7 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: 792 Kcal. Lípidos: 27,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 155,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 36,9 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.