

# COLEGIO REGINA MUNDI

## Septiembre 2017 - ALERGIA LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS



LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Espaguetis con tomate 	Sopa casera de pollo con fideos 	Acelgas al estilo casero 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Paella de marisco 
Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Filete de magro de cerdo a la plancha con patatas fritas 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo empanada con ensalada de tomate 	Pincho moruno con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 22.0g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 86.0g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 17.2g. 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: 731 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 102.8 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 21.7 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: 883 Kcal. Lípidos: 32.1 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 120.8 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 27.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de acelga y patata 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Gazpacho andaluz 	Arroz a la cubana 	Ensalada de pasta 
Tortilla de patata con tomate natural 	Merluza frita con rodaja de tomate natural 	Jamoncito de pollo al horno con puré de patata 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes 	Pechuga de pavo a la plancha con ketchup 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 608Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.1g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 18.7g. Sal: 1.7mg. • 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: 766Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 19.0g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg. • 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: 929Kcal. Lípidos: 32.3g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 130.0g. Azúcares: 27.0g. Proteínas: 29.8g. Sal: 1.8mg. • 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Paella mixta 	Salmorejo 	Crema de calabacín con costrones 	Macarrones con tomate 	Acelgas rehogadas con jamón 
Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes 	Magro de cerdo a la jardinera con patatas fritas 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con ensalada de tomate 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 601Kcal. Lípidos: 22.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.2 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 17.1 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: 795 Kcal. Lípidos: 27.9 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 38.0 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 157.8 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
<b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> 				

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