SERAL

COLEGIO REGINA MUNDI
Septiembre 2017 - DIABETICO

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Espaguettis con tomate	Sopa casera de pollo con fideos	Lentejas al estilo casero	Patatas guisadas con verduras	Paella de marisco
Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de magro de cerdo a la plancha con calabacín a la plancha	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate	Pincho moruno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Yogur desnatado de sabores	Fruta	Fruta	Fruta

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

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de acelga y patata	Sopa casera de pollo	Ensalada de tomate y pepino	Arroz blanco con tomate	Ensalada ilustrada
Tortilla francesa con tomate natural	Merluza a la plancha con rodaja de tomate natural	Jamoncito de pollo al horno con lechuga	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas ver	Hamburguesa a la plancha con rodaja de tomate natural
Fruta	Yogur desnatado de sabores	Fruta	Fruta	Fruta

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

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Paella mixta	Ensalada de tomate	Crema de calabacín	Macarrones con tomate	Lentejas al estilo casero
Calamares a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas ver	Filete de magro de cerdo a la plancha con champiñón	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huev	Merluza a la plancha con ensalada de tomate
Fruta	Yogur desnatado de sabores	Fruta	Fruta	Fruta

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

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.