

## COLEGIO REGINA MUNDI

### MARZO 2018 - INTOLERANCIA LACTOSA



LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 1	VIERNES 2
		FESTIVO	Macarrones con tomate 	Lentejas a la jardinera 
			Limanda al horno con verduras salteadas 	Huevos cocidos con ensalada 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 13.9 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: 774 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 110.7 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.8 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: 964 Kcal. Lípidos: 33.1 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 30.2 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con tomate 	Garbanzos con verduras 	Macarrones a la napolitana 	Lentejas al estilo casero 	Puré de verduras 
Lomo de cerdo empanado con ensalada 	Tortilla de atún Ensalada 	Merluza al horno con pisto 	Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas 	Limanda al horno con verduras salteadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 588 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.6 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.2 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: 761 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.9 g. Azúcares: 18.4 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: 968 Kcal. Lípidos: 32.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 31.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espaguetis a la italiana 	Puré de verduras 	Lentejas al estilo casero 	Sopa casera de ave 	Paella de pescado 
Merluza en salsa alicantina con champiñón 	Pechuga de pollo empanada Ensalada 	Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con verduras salteadas 	Boquerón frito Ensalada 	Huevos rellenos con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.1 g. Azúcares: 14.9 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.2 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 24.7 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: 1010 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 142.7 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 29.8 g. Sal: 1.8 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Lentejas jardinera 	Arroz con tomate	Sopa casera de pollo 	Espaguetis con tomate 
Huevos cocidos Ensalada 	Limanda al horno con cebolla y zanahoria 	Pechuga de pollo en salsa de tomate con champiñón 	Jamonicitos de pollo al horno con verduras salteadas 	Merluza en salsa verde 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 85.1 g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.6mg. • 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: 782 Kcal. Lípidos: 25.9g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 112.7g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.7g. Sal: 1.6mg. • 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: 942 Kcal. Lípidos: 34.1g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 130.3g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 28.6g. Sal: 1.7mg. • 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
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.