

COLEGIO REGINA MUNDI

NOVIEMBRE 2017 ALERGIA AL HUEVO



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Pasta de caracol con tomate 	Sopa casera de verduras
			Merluza a la andaluza con ensalada 	Pechuga de pollo al ajo con patata asada
			Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 571 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 81.4 g, Azúcares: 13.7 g, Proteínas: 15.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 788 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 111.1 g, Azúcares: 19.0 g, Proteínas: 25.6 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: 994 Kcal, Lípidos: 35.6 g, AGS: 3.3 g, Hidratos de Carbono: 136.9 g, Azúcares: 25.7 g, Proteínas: 32.1 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz blanco con tomate 	Lentejas al estilo casero 	Crema de calabacín 	Cocido de garbanzos con verduras 	Cazuela de fideos
San Jacobo con ensalada 	Merluza al horno con pisto 	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado 	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Jamón serrano y queso fresco con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 85.6 g, Azúcares: 14.2 g, Proteínas: 18.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 802 Kcal, Lípidos: 29.6 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 111.6 g, Azúcares: 17.5 g, Proteínas: 22.3 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: 934 Kcal, Lípidos: 32.6 g, AGS: 3.7 g, Hidratos de Carbono: 130.2 g, Azúcares: 25.6 g, Proteínas: 30.1 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones salteados con gambas y atún 	Garbanzos con verduras 	Alubias blancas al estilo casero 	Crema de verduras 	Paella mixta
Chuleta de pavo con ensalada 	Brocheta de pollo con tomate natural	Merluza en salsa verde 	Lomo fresco a la plancha con patata panadera 	Gallo a la plancha con tomate natural
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 580 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 82.3 g, Azúcares: 14.1 g, Proteínas: 17.8 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal, Lípidos: 26.3 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 105.8 g, Azúcares: 18.3 g, Proteínas: 23.6 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: 1079 Kcal, Lípidos: 36.8 g, AGS: 3.8 g, Hidratos de Carbono: 130.2 g, Azúcares: 25.6 g, Proteínas: 30.1 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas con verduras 	Crema de zanahoria	Potaje de judías al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo
Gallo a la plancha con cebolla y zanahoria Ensalada 	Jamón serrano y queso fresco con lechuga 	Salchichas frescas de ave con ensalada de tomate 	Bacaladito empanado con ketchup 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 605Kcal, Lípidos: 21.7g, AGS: 1.9g, Hidratos de Carbono: 84.7g, Azúcares: 14.1g, Proteínas: 17.8g, 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: 774Kcal, Lípidos: 26.3g, AGS: 2.9g, Hidratos de Carbono: 108.9g, Azúcares: 17.9g, Proteínas: 25.6g, Sal: 1.8mg. • 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: 888 Kcal, Lípidos: 30.1 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 124.3 g, Azúcares: 25.1 g, Proteínas: 30.1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Cocido andaluz 	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras 	
Espirales de colores con tomate (*) 	Merluza en salsa de tomate y pimiento 	Jamón fresco asado con zanahoria salteada 	Bacalao a la plancha con rodaja de tomate natural 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	
<small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20.9 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 13.6 g, Proteínas: 18.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 803 Kcal, Lípidos: 28.4 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 112.3 g, Azúcares: 18.3 g, Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37.3 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 159.3 g, Azúcares: 26.9 g, Proteínas: 32.6 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>				
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.