

## COLEGIO REGINA MUNDI

### ENERO 2018 - INTOLERANCIA LACTOSA



LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Lentejas al estilo casero	Sopa casera de pollo	Macarrones con gambas y atún	Puré de verduras
			    	 
Merluza a la plancha 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	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón
    	   		    	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				
<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: 17,3 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36,1 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 150,6 g. Azúcares: 26,1 g. Proteínas: 32,6 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 con tomate	Arroz con tomate	Garbanzos al estilo casero	Sopa de picadillo	Puré de verduras
 			   	 
Merluza al horno con ensalada de tomate	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada	Tortilla española	Jamonicos de pollo al horno con champiñón salteado	Limanda al horno con patatas a lo pobre
    				    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 21,1 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 85,3 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 16,9 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: 780 Kcal. Lípidos: 27,4 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 106,7 g. Azúcares: 17,7 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: 1087 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 153,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 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	Lentejas al estilo casero	Paella de carne	Sopa casera de ave con fideos	Tallarines con tomate
			 	 
Brocheta de pollo con 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	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<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: 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: 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		
 		 		
Chuleta de pavo a la plancha con verduras salteadas	Merluza en salsa alicantina	Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas ver		
 	    	 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<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: 1013 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.