

COLEGIO REGINA MUNDI

FEBRERO 2018 - ALERGIA LENTEJA Y KIWI



LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Espaguetis a la boloñesa 	Alubias blancas con arroz 
			Lenguado al horno con calabacín asado 	Tortilla de patata 
			Fruta apta	Fruta apta
<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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 195.6 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	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz tres delicias 	Espirales de colores gratinados con queso 	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras 	Alubias blancas al estilo casero 
Estofado de cerdo Zanahorias salteadas 	Merluza a la andaluza 	Huevos revueltos con champiñón 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate Patatas fritas 	Limanda en salsa verde con guisantes salteados 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.4 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 17.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 757 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.3 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 906 Kcal. Lípidos: 31.3 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 190.3 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 25.9 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de calabacín 	Arroz con tomate	Garbanzos estofados 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Crema parmentier 
San Jacobo Ensalada 	Salchichas de pavo Huevos fritos 	Merluza al horno con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con ensalada 	Gallo en salsa marinera 
Fruta apta	Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.0 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.2 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: 743 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.2 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: 1054 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 190.3 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 31.6 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	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz tres delicias 	Cocido andaluz 	Crema de calabacín 	Macarrones a la boloñesa 	Puré de zanahoria con costrones 
Croquetas de jamón con lechuga 	Limanda al horno con verduras 	Magro con tomate con verduras salteadas 	Merluza en salsa alicantina 	Huevos cocidos con ensalada 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1091 Kcal. Lípidos: 37.5 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 192.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 35.7 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 1	VIERNES 2
Puré de verduras 	Arroz tres delicias 	FESTIVO		
Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera 			
Fruta apta	Yogur natural 			
<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: 136.5 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>				
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.