

COLEGIO REGINA MUNDI

OCTUBRE 2018 - ALERGIA FRUTOS SECOS



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Paella mixta 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín 	Lentejas al estilo casero 	Ensalada mixta 
Salchichas de pollo con zanahoria salteada 	Huevos rotos 	Cazón frito Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza en salsa verde con verduras salteadas 	Magro con tomate 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 18.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 741 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 25.8 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: 846 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 122.2 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 26.9 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguettis a la italiana 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de zanahoria 	Lentejas a la castellana 	FESTIVO NACIONAL
Huevos cocidos con mahonesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas ver 	Cabezada de cerdo a la carbonada con ensalada de tomate 	Tilapia al horno con verduras 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Fideuá de marisco 	Crema de calabacín 	Lentejas con chorizo 	Alubias blancas a la castellana 	Arroz tres delicias 
Tortilla de patata sin cebolla con ensalada de tomate 	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 	Bacalao con tomate y pimiento 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera con puré de patata 	Merluza en salsa verde 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.4 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 767 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 21.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 924 Kcal. Lípidos: 31.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 29.7 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz blanco con tomate	Lentejas a la castellana 	Crema de verduras 	Espirales de colores con atún 	Cocido 
Salchichas de pollo Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza a la plancha con ensalada de tomate 	Tilapia en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Jamón York a la plancha Ensalada mixta 	Huevos revueltos con champiñón 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3 g. 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: 796 Kcal. Lípidos: 26.7 g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 114.3 g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.5mg. • 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: 1076 Kcal. Lípidos: 36.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 152.4 g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 33.7 g. Sal: 1.5mg. • 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
Paella 	Crema de verduras	Alubias blancas a la castellana 		
Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Magro con tomate con champiñón y cebolla 	Jamón de pollo al horno con patatas 		
Yogur natural 	Yogur de sabores 	Fruta		
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.7 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 19.0 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: 945 Kcal. Lípidos: 34.0 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 129.8 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 30.0 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>				
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.