

## COLEGIO REGINA MUNDI

### MARZO 2018 - ALERGIA LENTEJA Y KIWI



LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 1	VIERNES 2
		FESTIVO	Macarrones gratinados 	Acelgas al estilo casero
			Limanda al horno con verduras salteadas 	Huevos cocidos con ensalada 
			Fruta apta	Fruta apta
<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>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos estofados 	Macarrones a la napolitana 	Espinacas a la crema 	Puré de verduras 
San Jacobo 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 apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<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 carbonara 	Puré de verduras 	Coliflor con refrito 	Sopa casera de cocido 	Paella de pescado 
Merluza en salsa alicantina con champiñón 	Nuggets de pollo Ensalada 	Albóndigas en salsa de tomate con verduras salteadas 	Boquerón frito Ensalada 	Huevos rellenos con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<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 carne 	Acelgas con patata y zanahoria	Arroz a la milanesa 	Sopa casera de cocido 	Espaguetis con tomate 
Huevos cocidos Ensalada 	Limanda al horno con cebolla y zanahoria 	Hamburguesa de pollo en salsa de tomate con champiñón 	Jamonicos de pollo al horno con verduras salteadas 	Merluza en salsa verde 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 590Kcal. Lípidos: 20.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 85.1g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 16.9g. 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: 782Kcal. 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: 942Kcal. 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.