Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

FEBRERO 2023 COLEGIO LA PRESENTACIÓN

COLEGIO LA PRESENTACIÓN

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Espaguetis a la carbonara	Gallineta al horno Zanahorias salteadas
		Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 489 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate	Potaje de alubias con verduras
Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Abadejo con tomate con zanahorias salteadas	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 644 kcal . Lípidos: 32,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 58,1 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 25,2 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la marinera (pimiento,mejillones)
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Paella de pescado	jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas.	Revuelto de calabacin y cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 568 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 67,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 25,2 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas con zanahoria y cebolla	Patatas guisadas con chorizo	Arroz de pescado	Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza
Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Palometa con tomate frito con zanahoria salteada	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 734 kcal . Lípidos: 42,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 55,7 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 28,3 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

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.