



COLEGIO BEATERIO SANTISIMA TRINIDAD
COLEGIO BEATERIO--SEPTIEMBRE-2021

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruíz

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energía: 1.040 kcal. Lípidos: 71,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 97,5 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 14,2 g. Sal: 3,7 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
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabaza	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Garbanzos con verduras 	Pasta de caracol con tomate
Paella de pollo 	Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 817 kcal. Lípidos: 52,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 55,1 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 2,6 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
Arroz blanco con tomate 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo
Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamonicitos de pollo al limón	Espirales a la boloñesa 	Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 577 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 55,3 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 27,7 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones) 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de judía verde y calabaza 	
Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas de pollo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	
Energía: 456 kcal. Lípidos: 20,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 44,8 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 19,4 g. Sal: 2,5 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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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.