COLEGIO MARIA ASUNTA CASTALLA

NOVIEMBRE 2023

SERAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 TODOS LOS SANTOS	2 Ensalada de lechuga, tomate y olivas Sopa casera de verduras con fideos Merluza en salsa marinera con cebolla y zanahoria Gelatina	3 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Hervido valenciano Tortilla de patata con quesito Yogur de sabores
		Energía: 346 kcal . Lípidos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 33,6 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 13,0 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.		
6 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) Rape al horno con verduras salteadas Fruta	7 Ensalada de lechuga, tomate y atún Alubias blancas con verduras Albóndigas a la casera con champiñón Yogur	8 Ensalada de lechuga, tomate y olivas Arroz con magra Merluza al Horno con verduras salteadas Fruta	9 Ensalada de lechuga, tomate y olivas Lentejas al estilo casero Tortilla de calabacín Fruta	10 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Judías verdes rehogadas con jamón York Contramuslo de pollo al horno con champiñón salteado Yogur
Energía: 600 kcal . Lípidos: 32,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 42,2 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 29,5 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
13 Ensalada de lechuga, tomate y olivas Hervido de la región Pollo al chilindrón con verduras salteadas Fruta	14 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla Tortilla de patata con quesito Yogur	15 Ensalada de lechuga, tomate y atún Arroz blanco con tomate Tilapia al horno con champiñón Fruta	16 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Sopa de marisco con fideos Cabezada de lomo al horno con guisantes salteados Gelatina	17 Ensalada de lechuga, tomate y olivas Olleta alicantina Varitas de merluza empanadas con patatas Fruta
Energía: 660 kcal . Lípidos: 40,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 44,6 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 25,4 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
20 Ensalada de lechuga, tomate y atún Lentejas con arroz Tilapia en salsa verde con guisantes Fruta	21 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Crema de verduras Nuggets de pollo al horno con cebolla y zanahoria Fruta	22 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Garbanzos con huevo duro Merluza a la andaluza con verduras salteadas Fruta	23 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Guiso de patatas con merluza Hamburguesa mixta a la plancha con judías verdes salteadas Yogur	24 Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Canelones de atún Tortilla francesa con guisantes salteados Gelatina
Energía: 846 kcal . Lípidos: 57,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 29,7 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
27 Ensalada de lechuga, tomate y espárragos Arroz con pollo Croquetas de jamón con guisantes Fruta	28 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Hervido de patata, judía, zanahoria y huevo Rape en salsa verde con guisante Fruta	29 Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pasta con tomate y atún Tortilla de patata Fruta	30 Ensalada de lechuga, tomate y olivas Sopa casera de pescado con fideos Pollo asado con patata panadera Yogur	
Energía: 584 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 48,5 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 22,6 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS SECOS · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES