Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

CPR VIRXE MILAGROSA
ABRIL 2024 CELIACO

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Acelgas al estilo casero	Pasta con verduras	Coliflor y brócoli	Crema de calabaza y puerros
	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de magro de cerdo a la plancha con arroz	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz
	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 421 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 34,4 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 24,6 g . Sal: 1,4 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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa casera de pollo	Macarrones con tomate (*)	Garbanzos con espinaca, zanahoria, patata y cebolla	Judías verdes con ajada gallega	Repollo rehogado con aceite y ajo
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con menestra de verduras	Arroz a la cubana	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 625 kcal . Lípidos: 30,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 34,6 g . Sal: 6,3 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 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Arroz de verduras	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Brócoli al estilo casero	Sopa casera de verduras
Macarrones a la boloñesa (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maiz
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 525 kcal . Lípidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 21,3 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 2,0 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla	Sopa de verduras	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Judías verdes con aceite y zanahoria	Ensaladilla rusa
Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Arroz a la cubana	Merluza al horno con patatas fritas	Pechuga de pollo a la plancha
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 565 kcal . Lípidos: 28,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 30,2 g . Sal: 1,7 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 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor y brócoli	Macarrones con tomate (*)			
Arroz con carne	Merluza al horno Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)			
Yogur	Fruta			

Energía: 539 kcal . Lípidos: 17,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 68,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 24,9 g . Sal: 1,9 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.