Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

CPR VIRXE MILAGROSA
MAYO 2025 CELIACO

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
				Crema de calabaza
				Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate
				Fruta
Energía: 294 kcal . Lípidos: 16,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 23,4 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 10,3 g . Sal: 0,2 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 5	**MARTES 6**	**MIERCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
Brócoli al estilo casero	Garbanzos a la castellana con bacon y chorizo	Repollo rehogado con aceite y ajo	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Crema de calabacín
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado	Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas	Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Salchichas de pavo
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 512 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 23,6 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 12	**MARTES 13**	**MIERCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
Acelgas al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes con aceite y zanahoria	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Caldo gallego de repollo
Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz con carne	Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 543 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 29,4 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.				
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIERCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con chorizo	Brócoli al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Sopa casera de verduras con tubitos (sin gluten ni huevo)
Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Salchichas de pavo	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo al horno con patata asada	Limanda al horno con judías verdes salteadas	Pechuga de pollo a la plancha con patatas
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 511 kcal . Lípidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 25,5 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 26	**MARTES 27**	**MIERCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
Arroz de verduras	Judías verdes con aceite y zanahoria	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Repollo rehogado con aceite y ajo	salsa de setas
Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Lomo adobado al horno con patatas	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan
Energía: 526 kcal . Lípidos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 44,4 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 29,4 g . Sal: 1,5 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.				
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.