serunion educa

COLEGIO DON BOSCO - SALESIANOS ALICANTE

RICO EN FIBRA

ABRIL 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1 2 3 4 9 14 Hervido valenciano Lomo adobado Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 556,4Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:60,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,2g - Sal:3,0g	2 3 9 14 Garbanzos estofados Tortilla y quesito Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 624,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,7g - HC:74,8g AGS:6,3g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g	1 2 3 4 9 11 14 Sopa de pescado (FIDEOS INTEGRALES) Pizza con jamón york y queso/Nuggets de pollo (E.I Infantil) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta fresca de temporada 547,5Kcal - Prot:23,7g - Lip:19,4g - HC:88,6g AGS:2,5g - Azúcares:19,3g - Sal:2,4g	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1 3 4 9 11 14 Espaguetis INTEGRALES salteados con caballa Tortilla francesa y calabacín salteado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 682,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,7g - HC:77,7g AGS:5,5g - Azúcares:18,4g - Sal:2,0g	1 2 3 4 9 14 Lentejas a la riojana Bacaladilla con rebozado casero Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Fruta fresca de temporada 676,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,9g - HC:73,7g AGS:5,8g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g	1 2 3 9 14 Arroz INTEGRAL con tomate Albóndigas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz **Postre casero**/Fruta fresca de temporada 833,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:30,8g - HC:116,2g AGS:8,8g - Azúcares:26,8g - Sal:2,3g	14 Crema de verduras mediterráneas Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 502,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,4g - HC:52,0g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:2,1g	1 4 9 11 12 14 Sopa con garbanzos (FIDEOS INTEGRALES) Rustidera de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 572,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:11,7g - HC:79,5g AGS:1,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1 2 3 4 9 14 Macarrones INTEGRALES boloñesa Limanda en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 694,2Kcal - Prot:34,7g - Lip:21,5g - HC:85,6g AGS:5,0g - Azúcares:21,7g - Sal:1,8g	1 3 14 Lentejas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 657,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,0g - HC:77,2g AGS:4,8g - Azúcares:18,5g - Sal:2,2g	2 14 Crema de calabaza, patata y puerro Magro con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada 478,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:18,2g - HC:51,7g AGS:5,0g - Azúcares:24,7g - Sal:1,8g	1 2 4 9 11 12 14 Sopa de cocido con fideos INTEGRALES Cocido completo Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada 613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g	2 3 4 5 9 14 Ensalada con queso y huevo (lechuga, zanahoria, tomate, queso, huevo) Arroz INTEGRAL marinero Fruta fresca de temporada 578,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,8g - HC:73,6g AGS:2,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1 2 3 4 5 6 9 10 11 12 14 Canelones de atún gratinados Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 594,6Kcal - Prot:23,9g - Lip:30,3g - HC:58,2g AGS:7,5g - Azúcares:19,2g - Sal:2,5g	1 2 3 4 9 14 CUMPLEAÑOS Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate **Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada 886,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:40,7g - HC:88,1g AGS:9,9g - Azúcares:26,4g - Sal:1,9g			

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN · 2 LÁCTEOS · 3 HUEVO · 4 PESCADO · 5 MOLUSCOS · 6 CRUSTÁCEOS · 7 CACAHUETES · 8 FRUTOS DE CÁSCARA · 9 SOJA · 10 SÉSAMO · 11 MOSTAZA · 12 APIO · 13 ALTRAMUCES · 14 AZUFRE Y SULFITO

serunion educa

serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne o pescado
pescado	>	huevo o carne
legumbres	>	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sedca · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN