Colegio El Carmelo Teresiano
Dieta Basal

Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** 595 *Kcal* 17,46 *Gr* 0,40 *AGS* 28,89 *Prot* 72,19 *HC* **Lentejas estofadas con verduras** 1T-13 **Burguermeat a la plancha** 1-8-13 **Lechuga con aceitunas** 13 **Manzana**	**3** 456 *Kcal* 11,98 *Gr* 0,62 *AGS* 36,30 *Prot* 49,12 *HC* T **Crema de zanahoria** 13 **Estofado de pavo en salsa con patata cuadro** 13 **Pera**	**4** 559 *Kcal* 12,57 *Gr* 0,59 *AGS* 29,72 *Prot* 81,34 *HC* **Arroz tres delicias casero** 3 **Bacalao menier con verduras salteadas** 1-4-8T-11T **Plátano**	**5** 652 *Kcal* 27,72 *Gr* 1,52 *AGS* 26,67 *Prot* 68,52 *HC* **Garbanzos guisados con espinacas** 13 **Tortilla de patata** 3 **Lechuga con maíz** 13 **Yogur** 2
8 513 *Kcal* 22,07 *Gr* 6,63 *AGS* 16,06 *Prot* 59,17 *HC* **Crema de verduras** 13 **Albóndigas de carne guisadas con patatas fritas** 1-8-10T-13 **Manzana**	**9** 515 *Kcal* 29,41 *Gr* 0,18 *AGS* 29,72 *Prot* 63,03 *HC* **Espirales con tomate** 1-3T-8T-11T **Gallineta al ajillo** 4-10T **Lechuga con remolacha** 13 **Pera**	**10** 450 *Kcal* 13,31 *Gr* 2,24 *AGS* 40,07 *Prot* 43,72 *HC* **Sopa de ave con fideos** 1-3T-8T-11T **Jamoncitos de pollo asado con patata panadera** 10T-13 **Mandarina**	**11** 643 *Kcal* 21,19 *Gr* 0,28 *AGS* 16,67 *Prot* 89,86 *HC* **Arroz con tomate** **Tortilla francesa con york** 3 **Lechuga con maíz** 13 **Plátano**	**12** 613 *Kcal* 18,96 *Gr* 2,55 *AGS* 44,47 *Prot* 57,89 *HC* **Lentejas estofadas con chorizo** 1T-13 **Fogonero en salsa de tomate con berenjena salteada** 4 **Yogur** 2
15 500 *Kcal* 16,25 *Gr* 1,79 *AGS* 16,16 *Prot* 72,78 *HC* **Paella de Verduras** **Tortilla francesa con queso y champiñon salteado** 2-3 **Manzana**	**16** 399 *Kcal* 13,86 *Gr* 0,31 *AGS* 27,94 *Prot* 40,22 *HC* T **Crema de calabacín** 13 **Ragout de pollo con patata cuadro** 10T-13 **Naranja**	**17** 558 *Kcal* 16,12 *Gr* 0,72 *AGS* 33,88 *Prot* 73,77 *HC* **Macarrones gratinados con queso** 1-2-3T-8T-11T **Merluza en salsa verde con guisantes rehogados** 1-3-4-8T-11T **Pera**	**18** 932 *Kcal* 41,86 *Gr* 4,05 *AGS* 50,04 *Prot* 87,47 *HC* **Sopa de cocido** 1-3T-8T-11T **Cocido completo** 13 **Plátano**	**19** 589 *Kcal* 31,23 *Gr* 4,53 *AGS* 32,95 *Prot* 38,06 *HC* **Patatas guisadas con verduras** 13 **Salmón a las finas hierbas** 4-10T **Lechuga con aceitunas** 13 **Yogur** 2
22 590 *Kcal* 16,66 *Gr* 2,87 *AGS* 27,33 *Prot* 79,60 *HC* **Coditos al ajillo con bacon** 1-3T-8T-11T **Albóndigas de pescado en salsa con menestra de verduras** 1-2T-3T-4-6 **Manzana**	**23** 556 *Kcal* 14,53 *Gr* 0,13 *AGS* 26,04 *Prot* 77,88 *HC* **Lentejas estofadas con verduras y arroz** 1T-13 **Tortilla francesa con patata cuadro** 3-13 **Mandarina**	**24** 506 *Kcal* 26,35 *Gr* 7,08 *AGS* 29,46 *Prot* 33,64 *HC* **Sopa de Picadillo con pollo** 1-3T-8T-11T **Magro de cerdo a la jardinera** **Lechuga con zanahoria** 13 **Pera**	**25** 549 *Kcal* 16,42 *Gr* 0,00 *AGS* 37,32 *Prot* 61,05 *HC* **Crema de verduras** 13 **Pollo asado con patatas horno** 10T-13 **Plátano**	**26** 570 *Kcal* 16,00 *Gr* 1,69 *AGS* 30,43 *Prot* 70,97 *HC* **Arroz con tomate y verduras** **Bacalao a la gallega** 4 **Lechuga con maíz** 13 **Yogur** 2
29 608 *Kcal* 15,52 *Gr* 0,59 *AGS* 36,43 *Prot* 80,26 *HC* **Paella mixta** 5-6-13 **Pavo en salsa con champiñón salteado** **Manzana**	**30** 396 *Kcal* 18,17 *Gr* 0,01 *AGS* 14,64 *Prot* 45,81 *HC* T **Crema de zanahoria** 13 **Tortilla de patata con pisto de verduras** 3 **Naranja**			

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro.
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones.
Todos los menús se complementan con la opción de pan.
Puede ver el menú en: www.alcoin.es/tresolivos
R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.
Reglamento (UE) Nº1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

carmelo teresiano

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de alcoin
Atención nutricional 911 250 100
www.alcoin.es/carmeloteresiano

ALÉRGENOS
1. Gluten
2. Leche
3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco
7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio
11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · **Gr**: Grasas (g) · **AGS**: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · **HC**: Hidratos de Carbono (g)

Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."
Emily Dickinson

Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.
Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

22 DÍA INTERNACIONAL MADRE TIERRA

23 DÍA MUNDIAL DEL LIBRO

alcoin