Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
FEBRERO 2024

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero	Paella de carne	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Sopa casera de pollo
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con patatas	Nuggets de pollo con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 778 kcal . Lípidos: 47,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,6 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
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella marinera (marisco variado, cebolla, ajo, tomate)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Lomo asado con verduras al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

Energía: 347 kcal . Lípidos: 14,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 15,3 g . Sal: 0,9 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
Arroz a la cubana	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Patatas guisadas con verduras	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo con patatas	Palitos de merluza con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 616 kcal . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 58,0 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 3,0 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Cazuela de fideos	Lentejas estofadas	Paella de pescado	Patatas guisar con chorizo	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada	Lomo adobado con patatas asada y perejil
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 932 kcal . Lípidos: 63,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 58,2 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 28,3 g . Sal: 2,2 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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
FEBRERO 2024 ALERGIA PLV

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero	Paella de carne	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Sopa casera de pollo
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Cinta de lomo de cerdo asada con cebolla	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella marinera (marisco variado, cebolla, ajo, tomate)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Pavo salteado con ajetes con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con verduras	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Lomo asado con verduras al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la cubana	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Patatas guisadas con verduras	Pasta con verduras
Estofado de cerdo con patatas	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo al horno	Tortilla francesa con ensalada	Contramuslo de pollo al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Cazuela de fideos	Lentejas estofadas	Paella de pescado	Patatas guisadas con verduras	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada	Limanda al horno con ensalada	Magro con tomate con patatas	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada	Lomo al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
FEBRERO 2024 ALERGIA HUEVO-CACAHUETE

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero	Paella de carne	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Sopa casera de pollo
Lomo asado con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con patatas	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas	Sopa de verduras	Paella marinera (marisco variado, cebolla, ajo, tomate)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Pavo salteado con ajetes con ensalada de lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con verduras	Brocheta de pollo con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Lomo asado con verduras al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Patatas guisadas con verduras	Pasta con verduras
Estofado de cerdo con patatas	Merluza a la plancha con ensalada	Cocido completo	Limanda al horno con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla	Lentejas estofadas	Paella de pescado	Patatas guisar con chorizo	Crema de zanahoria
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Limanda al horno con zanahoria salteada con ensalada	Magro con tomate con patatas	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada	Lomo adobado con patatas asada y perejil
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
FEBRERO 2024 ALERGIA LECHE

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero	Paella de carne	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Sopa casera de pollo
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Filete de ternera a la plancha con cebolla	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella marinera (marisco variado, cebolla, ajo, tomate)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Pavo salteado con ajetes con ensalada de lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con verduras	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Lomo asado con verduras al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la cubana	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Patatas guisadas con verduras	Pasta con verduras
Estofado de cerdo con patatas	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo al horno	Tortilla francesa con ensalada	Contramuslo de pollo al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Cazuela de fideos	Lentejas estofadas	Paella de pescado	Patatas guisadas con verduras	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada	Limanda al horno con ensalada	Magro con tomate con patatas	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada	Lomo al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE

FEBRERO 2024 ALERGIA LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA-GUISANTES-I

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Acelgas al estilo casero	Paella de pollo	Macarrones con tomate	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Filete de ternera a la plancha con cebolla	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Coliflor al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos	Paella marinera (marisco variado, cebolla, ajo, tomate)	Sopa de verduras	Crema de calabaza
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Lomo asado con verduras al horno con patatas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural	Yogurt desnatado natural

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la cubana	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo	Patatas guisadas con verduras	Espirales de colores a la italiana
Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo al horno	Tortilla francesa con ensalada	Contramuslo de pollo al horno con ensalada
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Cazuela de fideos	Brócoli con aceite y ajo	Paella de pescado	Patatas guisadas con verduras	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada	Limanda al horno con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza en salsa verde con ensalada	Lomo al horno con patatas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

En todos los menús se incluye agua y pan.

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