



**COLEGIO LOS BOSCOS
ENERO 2023**

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con tomate	Alubias blancas con verduras	Menestra de verduras con patatas	Lentejas maravilla	Sopa casera de ave con maravilla
Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Filete de limanda empanada con lechuga	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Bacalao a la riojana	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas fritas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
Energía: 565 kcal - Lípidos: 36,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g - Hidratos de carbono: 37,1 g - Azúcares: 11,1 g - Proteínas: 23,9 g - Sal: 1,3 g - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Arroz a la montañesa	Crema casera de calabacín y calabaza	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)
Tortilla española con lechuga	Gallineta al horno con verduras salteadas	Rotti de pavo en salsa demiglace	Muslo de pollo a la riojana con patatas	Merluza rebozada con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
Energía: 467 kcal - Lípidos: 110,1 g - Ácidos Grasos Saturados: 22,1 g - Hidratos de carbono: 4,3 g - Azúcares: 45,2 g - Proteínas: 12,9 g - Sal: 18,7 g - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Menestra de verduras	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Patatas a la riojana	Alubias pintas con verduras	Puré de verduras
Filete de cabezada empanado con lechuga	Bacalao en salsa alicantina	Tortilla de jamón York con loncha de queso	Merluza en salsa alicantina	Pechuga de pollo empanada con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
Energía: 625 kcal - Lípidos: 38,6 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g - Hidratos de carbono: 39,8 g - Azúcares: 18,3 g - Proteínas: 35,8 g - Sal: 2,0 g - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Macarrones a la napolitana	Lentejas con verduras			
Merluza al horno en salsa de zanahoria	Salchichas frescas de ave con tomate			
Fruta	Fruta			
Energía: 192 kcal - Lípidos: 7,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 1,5 g - Hidratos de carbono: 18,0 g - Azúcares: 9,6 g - Proteínas: 11,6 g - Sal: 1,4 g - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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.

