Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

CPR VIRXE MILAGROSA
MARZO 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Crema de calabaza y puerros	Alubias blancas estofadas
			Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla,guisantes) con arroz	Canelones de atún
			Fruta	Fruta

Energía: 192 kcal . Lípidos: 8,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g . Hidratos de carbono: 18,3 g . Azúcares: 8,4 g . Proteínas: 7,2 g . Sal: 1,0 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Pasta a la carbonara	Judías verdes con aceite y zanahoria	Crema de zanahoria	Caldo gallego de repollo	Lentejas caseras con verduras
Merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate	Lomo adobado a la plancha Arroz con tomate	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Bacalao a la bilbaina con patata panadera
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 664 kcal . Lípidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 35,3 g . Sal: 2,1 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Coliflor y brócoli	Pasta a la carbonara	Sopa casera de pollo con estrellitas	Crema de calabacín	Garbanzos con espinaca, zanahoria, patata y cebolla
Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado	Limanda empanada Ensalada de lechuga y zanahoria	Jamón fresco asado con verduras salteadas	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) Salchichas de pollo	Merluza frita con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 667 kcal . Lípidos: 30,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 65,6 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 33,0 g . Sal: 3,1 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Fideuá de verduras	Menestra de verduras salteada con jamón	Rollitos de primavera	Repollo rehogado con aceite y ajo
Jamoncitos de pollo guisados con verduras	Abadejo a la romana Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz	Estofado de ternera en salsa demiglace Tallarines al ajillo	Bacalao empanado con patata cocida
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 1.325 kcal . Lípidos: 114,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,2 g . Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 23,1 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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa casera de ave con estrellitas				
Escalope de lomo de cerdo empanado con patatas fritas				
Yogur de sabores				

Energía: 1.623 kcal . Lípidos: 131,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 25,8 g . Hidratos de carbono: 70,2 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 35,0 g . Sal: 5,1 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.