



**COLEGIO NTRA SRA DE LA CONSOLACION- TARR
TORTOSA ABRIL 2025**

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con tomate 	Coliflor al estilo casero 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Tallarines gratinados
	Gallineta al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con pisto 	Alitas de pollo asado con ensalada de tomate 	Fogonero en salsa verde
	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 	Fruta

Energía: 627 kcal . Lipidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 59,8 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 34,7 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Garbanzos con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz a la milanesa 	Guisantes con patata y zanahoria 	Espaguetis gratinados
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Rape en salsa verde con guisante con ensalada de tomate 	Jamoncito de pollo asado al horno con tomate provenzal 	Merluza en salsa alicantina con ensalada de lechuga y maíz
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta

Energía: 652 kcal . Lipidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 64,3 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 35,6 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.

LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Lacitos gratinados 	Garbanzos al estilo casero 	Arroz con tomate 	Crema de calabaza
	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (*) 	Estofado de pavo en salsa de tomate 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas de pollo con tomate con patatas chips
	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 	Fruta

Energía: 582 kcal . Lipidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 61,9 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Sopa casera de ave 	Crema casera de calabacín 	Arroz tres delicias 		
Estofado de cerdo con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncito de pollo a la jardinera 	Gallineta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 		
Fruta 	Fruta 	Yogur natural 		

Energía: 533 kcal . Lipidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 45,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R.U.E 1169/2011.

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.