

FEBRERO 24 COLEGIO REGINA MUNDI
COLEGIO REGINA MUNDI

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de zanahoria	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
			Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Gallineta con Zanahorias salteadas
			Yogur	Fruta fresca
Energía: 524 kcal · Lípidos: 24,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g · Hidratos de carbono: 44,1 g · Azúcares: 21,9 g · Proteínas: 27,7 g · Sal: 2,8 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate	Potaje de alubias con verduras
Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	Varias de merluza rebozadas con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia con zanahoria salteada	Pinchitos con pisto
fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 694 kcal · Lípidos: 35,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g · Hidratos de carbono: 60,9 g · Azúcares: 19,4 g · Proteínas: 25,9 g · Sal: 2,0 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de calabacín	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Conchitas con queso y salsa de tomate
San jacob con Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con zanahoria rehogada	Paella de pescado	Cabezada con judías verdes salteadas	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 595 kcal · Lípidos: 20,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 71,9 g · Azúcares: 19,1 g · Proteínas: 26,9 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz de pescado	Patatas guisadas con chorizo	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de zanahoria y calabaza
Jamonicos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Palometa con tomate frito con zanahoria salteada	Espirales de colores con atún	Varias de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 751 kcal · Lípidos: 42,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 60,3 g · Azúcares: 18,7 g · Proteínas: 29,2 g · Sal: 3,2 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Macarrones a la boloñesa	Ensalada de lechuga, tomate, olivas, maíz y zanahoria			
Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria	Chistorra con patatas a lo pobre			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 1.095 kcal · Lípidos: 63,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 18,7 g · Hidratos de carbono: 91,0 g · Azúcares: 19,8 g · Proteínas: 37,4 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				