

COLEGIO REGINA MUNDI COLEGIO REGINA MUNDI-MAYO-2022

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO NACIONAL	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas a la marinera 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
	Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y maíz 	Huevos cocidos con guisantes salteados 	Espirales a la boloñesa con queso 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 419 kcal. Lípidos: 16,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 38,2 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 24,3 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Lentejas con verduras 	Macarrones a la carbonara 	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos 
Paella con pollo 	Magro con tomate Menestra de verduras 	Perca en salsa de tomate y cebolla 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 571 kcal. Lípidos: 25,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 54,4 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 27,7 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cazuela de fideos 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de calabacín 	Arroz blanco con tomate 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de calabacín y cebolla 	Abadejo en salsa de tomate con guisantes 	Salchichas Frankfurt al horno con patatas fritas 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 703 kcal. Lípidos: 34,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 4,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras 	Crema de calabaza	Pasta de caracol con tomate 	FESTIVO	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 
Tortilla francesa con queso 	varitas de merluza y rollitos de primavera Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Perca con cebolla, ajo y puerro 		Paella de pescado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		Fruta fresca
Energía: 551 kcal. Lípidos: 30,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 44,7 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 20,3 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz tres delicias 	Potaje de alubias con verduras 			
Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado 	Pollo al ajillo con patatas dado 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 631 kcal. Lípidos: 25,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 56,4 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 39,2 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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 menus se incluye Agua y pan.				