

OCT 23 C.REGINA MUNDI
COLEGIO REGINA MUNDI

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas con verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Arroz tres delicias 
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Espirales a la boloñesa 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Magro con tomate con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 869 kcal · Lípidos: 51,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g · Hidratos de carbono: 66,5 g · Azúcares: 21,8 g · Proteínas: 29,7 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.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Paella de pollo y verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas 	Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras 		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		Fruta fresca
<small>Energía: 573 kcal · Lípidos: 24,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g · Hidratos de carbono: 54,2 g · Azúcares: 20,1 g · Proteínas: 27,2 g · Sal: 3,4 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.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cazuela de fideos 	Cocido andaluz 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras 
Hamburguesa con ensalada de lechuga y maíz 	Huevo duro con judías verdes salteadas 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Paella de marisco 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 795 kcal · Lípidos: 43,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g · Hidratos de carbono: 56,8 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 38,5 g · Sal: 2,4 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.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz blanco con tomate 	Lentejas con verduras 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de judía verde y zanahoria 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Macarrones a la carbonara 	Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 587 kcal · Lípidos: 35,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g · Hidratos de carbono: 58,3 g · Azúcares: 19,1 g · Proteínas: 25,3 g · Sal: 2,3 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.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de calabaza 			
Paella de carne 	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
<small>Energía: 596 kcal · Lípidos: 35,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g · Hidratos de carbono: 45,8 g · Azúcares: 19,0 g · Proteínas: 20,3 g · Sal: 1,6 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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				