

MENÚ JUNIO COLEGIO REGINA MUNDI

COLEGIO REGINA MUNDI

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - - 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz tres delicias 	Sopa de fideos y garbanzos 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, cebolla, olivas y huevo 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con zanahoria salteada 	Conchitas a la boloñesa 	supremas y buñuelos de bacalao con champiñón salteado 	Magro de cerdo con patatas fritas 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Vasito de helado 	Fruta fresca 
Energía: 603 kcal - Lípidos: 28,6 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g - Hidratos de carbono: 60,7 g - Azúcares: 21,0 g - Proteínas: 20,9 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Espaguetis a la carbonara 	Lentejas a la castellana 	Crema de calabacín 
Paella mixta 	Magro con tomate con judías verdes salteadas 	Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Hamburguesa a la plancha con champiñón salteado 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 
Energía: 633 kcal - Lípidos: 29,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g - Hidratos de carbono: 59,7 g - Azúcares: 19,3 g - Proteínas: 27,3 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.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con chorizo 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 
Albóndigas en salsa con guisantes y patatas dado 	Fritos variados con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Merluza a la plancha con Ensalada de lechuga y zanahoria 	Salchichas Frankfurt Patatas Chips 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Helado 
Energía: 1.050 kcal - Lípidos: 67,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 15,6 g - Hidratos de carbono: 71,3 g - Azúcares: 24,1 g - Proteínas: 34,5 g - Sal: 4,9 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	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - - 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.				