Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO REGINA MUNDI

MAYO 2024 COLEGIO REGINA MUNDI BAJA EN GRASA

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Macarrones a la boloñesa	Patatas guisadas con carne
			Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (*)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas
			Yogur desnatado natural	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate	Potaje de alubias con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Bacaladito a la plancha con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur desnatado natural	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Lentejas a la castellana	Cazuela de fideos	Cocido andaluz	Crema de zanahoria
Paella de carne	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural
				Pan integral

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Patatas guisadas con verduras	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo
Tilapia a la plancha con zanahoria salteada	Espirales de colores con atún	Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur desnatado natural	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno con guisantes salteados	Paella de pollo	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y champiñón (*)	Bacaladilla a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur desnatado natural	Fruta fresca
				Pan integral

En todos los menús se incluye agua y pan.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.