

MAYO 2024 COLEGIO REGINA MUNDI
COLEGIO REGINA MUNDI

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Macarrones a la boloñesa 	
			Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate (*) 	
			Helado 	
<small>Energía: 459 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 51,8 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 18,8 g . Sal: 1,3 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate	Potaje de lentejas con verduras 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con merluza
San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Bacaladito a la andaluza con judías verdes salteadas 	Espirales a la boloñesa 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 670 kcal . Lípidos: 32,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 62,3 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 25,4 g . Sal: 1,3 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 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 	Ajitillo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Batido de fresa
<small>Energía: 778 kcal . Lípidos: 36,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 62,3 g . Azúcares: 22,5 g . Proteínas: 44,3 g . Sal: 3,9 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Patatas guisadas con chorizo 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de judía 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 	Fruta fresca
<small>Energía: 678 kcal . Lípidos: 36,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 54,3 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 29,4 g . Sal: 3,9 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 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 de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con guisantes salteados 	Paella de pollo 	Magro con tomate con ensalada de lechuga y champiñón (*) 	Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 602 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 58,4 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 28,4 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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				