

**FEBRERO 2023 SIN LACTOSA**  
**COLEGIO REGINA MUNDI**

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún      	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Espaguetis con tomate      	Gallineta al horno Zanahorias salteadas     
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún      	Patatas guisadas con merluza     	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate   	Potaje de alubias con verduras 
Espirales a la boloñesa      	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas     	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz       	Abadejo con tomate con zanahorias salteadas     	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimienta)     
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)   	Ensalada de lechuga, tomate y huevo   	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)     	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones)     
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate   	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz       	Paella de pescado     	jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas.     	Revuelto de calabacín y cebolla    
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,0 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas con zanahoria y cebolla   	Patatas guisadas con chorizo  	Arroz de pescado     	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro     	Crema de judía verde y calabaza     
Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas   	Palometa con tomate frito con zanahoria salteada     	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y maíz       	Espirales de colores con atún      	Varias de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz       
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 28,3 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				