

FEBRERO 2023 BAJO EN GRASAS
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 a la carbonara 	Gallineta al horno Zanahorias salteadas
		Fruta fresca	Yogur 	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 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	Yogur 	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 	jamonicos de pollo al horno con zanahorias salteadas. 	Revuelto de calabacín y cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	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: 2,8 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras 	Arroz de pescado 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de judía verde y calabaza
Jamonicos 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 	Merluza al horno y Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	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.				