

COLEGIO CALASANZ

ENERO 2025

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Espaguetis con tomate 	Arroz con chorizo y jamón York 
		Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c 	Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 803 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g . Hidratos de carbono: 61,2 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 41,7 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Potaje de garbanzos 	Sopa casera de ave con lluvia 	Judía verde con patata 	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 
Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados 	Merluza en salsa marinera con lechuga 	Tortilla de patata casera con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Pechuga de pollo a la milanesa con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan 
Energía: 790 kcal . Lípidos: 45,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 56,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 35,4 g . Sal: 2,1 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
Guisantes con jamón y patatas dado 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Crema de calabaza y puerros	Lentejas guisadas con patata, zanahoria y cebolla 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Bacalao a la romana con lechuga 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con ensalada de lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón York y queso con ensalada de lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao Galletas 	Fruta
Energía: 860 kcal . Lípidos: 49,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,1 g . Hidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 21,6 g . Proteínas: 50,0 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 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 		Macarrones con tomate y bacon 	Arroz blanco con tomate frito
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga v maíz 		Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga 
Fruta	Yogur 		Fruta	Fruta
Energía: 712 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 42,3 g . Hidratos de carbono: 8,3 g . Azúcares: 52,2 g . Proteínas: 15,6 g . Sal: 26,9 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 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.