

COLEGIO CALASANZ

ABRIL 2025 v2

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Garbanzos con arroz 	Sopa casera de pollo con fideos 	Acelgas con patata y jamón 	Macarrones a la italiana 
	Merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Bacalao rebozado con rodaja de tomate natural 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 679 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 46,3 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 31,1 g . Sal: 1,8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Judías verdes con patata 	Guisantes salteados con jamón 	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon) 	Arroz blanco con tomate frito
Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	San Jacobo casero con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 886 kcal . Lípidos: 57,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 32,3 g . Sal: 2,7 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Arroz blanco con tomate		Macarrones a la italiana 	Puré de brocoli, calabacín y patata 
	Varitas de merluza empanadas con pimientos rojos 		Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla, puerro, champiñón) con 
	Melocotón en almíbar		Fruta	Leche con cacao Galletas 
Energía: 485 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 39,4 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 23,2 g . Sal: 1,6 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Espaguetis a la italiana 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 		
Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con lechuga 	Tortilla de York y queso con rodaja de tomate natural 	Rollito de primavera con ensalada guarnición 		
Fruta	Fruta	Helado 		
Energía: 1.675 kcal . Lípidos: 135,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 21,3 g . Hidratos de carbono: 78,5 g . Azúcares: 24,3 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 3,4 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

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