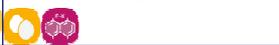


## COLEGIO CALASANZ

### MARZO 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Judías verdes al estilo casero 		Arroz con chorizo y York 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
Croquetas de bacalao con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural 		Merluza a la romana con lechuga 	Tortilla de queso con ensalada 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogur 
Energía: 644 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 44,2 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Acelgas rehogadas con bacón 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Crema de calabaza con costrones 	Paella de marisco 
Ventresca de merluza a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate 	Bacalao con tomate con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 658 kcal. Lípidos: 35,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 50,8 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 30,6 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas guisadas con chorizo 	Judía verde con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 	Macarrones con tomate 
Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Merluza a la vasca con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate con pimientos rojos asados 	Tortilla de patata y calabacín con lechuga 
Fruta	Fruta	Leche con cacao 	Yogur 	Fruta
Energía: 662 kcal. Lípidos: 32,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 54,4 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideuá de pollo 	Guisantes con bacon 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Borraja con patata 	Arroz blanco con tomate 
Hamburguesa de calamar con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla, puerro, champiñón) con c 	Merluza a la romana con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 587 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 51,2 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 34,8 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas estofadas con chorizo 				
Tortilla de jamón York y queso con ensalada de lechuga y maíz 				
Fruta				
Energía: 725 kcal. Lípidos: 37,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 45,4 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 44,8 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.				