

## COLEGIO CALASANZ MAYO 2025

Merluza en salsa verde ijo,cebolla,perejil) con ensalada  Fruta  Fruta  LUNES 12  Lentejas al estilo casero	Fruta  MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta	MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante champiñón.zanahoria)  Fruta	JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	VIERNES 16 Garbanzos al estilo casero cor zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
Merluza en salsa verde ujo,cebolla,perejil) con ensalada  Fruta  Fruta  LUNES 12  Lentejas al estilo casero  Amburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta	ortilla de jamón York y queso con ensalada  Fruta  Fruta  MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  Fruta	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuqa v tomate  Fruta  Fruta  MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante champiñón.zanahoria)	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate  Yogur  Yogur  JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	Muslo de pollo asado en su jug con ensalada  Fruta  Fruta  VIERNES 16  Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
Merluza en salsa verde  jo,cebolla,perejil) con ensalada  Fruta  Fruta  LUNES 12  Lentejas al estilo casero  Perejar de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  Fruta	ortilla de jamón York y queso con ensalada  Fruta  Fruta  Se de carbono: 47,7 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 36,3 g. Sal:  MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  Fruta	empanado con ensalada de lechuqa y tomate  Fruta  Fruta  MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante champiñón.zanahoria)  Fruta	Yogur  Yogur  JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	Fruta  Fruta  VIERNES 16  Garbanzos al estilo casero co zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
Fruta  Pelpidos: 39.4 g. Acidos Grasos Saturados: 9.2 g. Hidratos  LUNES 12  Lentejas al estilo casero  Alamburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuoa y tomate  Fruta  Fruta  Fruta	Fruta  Fruta  See de carbono: 47,7 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 36,3 g. Sal:  MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  Dechuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  Fruta	Fruta  Fruta  Fruta  MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante.champiñón.zanahoria)	Yogur  JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	Fruta  Fruta  VIERNES 16  Garbanzos al estilo casero co zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
LUNES 12  Lentejas al estilo casero  Lamburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  ergia: 685 kcal. Lipidos: 32.2 g. Acidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos	MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  se de carbono: 54,8 g . Azücares; 20,4 g . Proteínas; 39,3 g . Sal:	MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante champiñón.zanahoria)	JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	VIERNES 16 Garbanzos al estilo casero co zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
LUNES 12  Lentejas al estilo casero  Lamburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  ergia: 685 kcal. Lipidos: 32.2 g. Acidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos	MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  se de carbono: 54,8 g . Azücares; 20,4 g . Proteínas; 39,3 g . Sal:	MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante champiñón.zanahoria)	JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	VIERNES 16 Garbanzos al estilo casero co zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
LUNES 12  Lentejas al estilo casero  Permanar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  Fruta	MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  s de carbone: 54,8 g. Azcicares: 20,4 g. Proteinas: 39,3 g. Sal:	MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante champiñón.zanahoria)  Fruta	JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	VIERNES 16 Garbanzos al estilo casero co zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
LUNES 12  Lentejas al estilo casero  Permanar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  Fruta	MARTES 13  Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  s de carbone: 54,8 g. Azcicares: 20,4 g. Proteinas: 39,3 g. Sal:	MIERCOLES 14  Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante champiñón.zanahoria)  Fruta	JUEVES 15  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	VIERNES 16 Garbanzos al estilo casero co zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
Lentejas al estilo casero  Pelamburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  Fruta	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  se de carbono: 54,8 g . Azücares: 20,4 g . Proteínas: 39,3 g . Sal:	Judías verdes al estilo casero  Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante champiñón zanahoria)  Fruta	Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural  Fruta	Garbanzos al estilo casero co zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
Lentejas al estilo casero  Lentejas al estilo casero  Lentejas al estilo casero  Lentejas al estilo casero  Petroportura de la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  Ergia: 685 kcal. Lipidos: 32,2 g. Acidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos	tomate, pimiento)  echuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta  Fruta  si de carbono: 54,8 g. Azücares: 20,4 g. Proteinas: 39,3 g. Sal:	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante.champiñón.zanahoria) Fruta	(nata, bacon)  (nata, bacon)  Merluza a la romana con rodaja de tomate natural  Fruta	zanahoria, cebolla y ajo  Tortilla de patata con lechuga  Leche con cacao Galletas
plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  ergia: 685 kcal . Lipidos: 32,2 g . Acidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos	con lechuga Fruta  Fruta  ss de carbono: 54,8 g . Azücares: 20,4 g . Proteinas: 39,3 g . Sai:	hortelana (guisante champiñón.zanahoria) Fruta	de tomate natural	Leche con cacao Galletas
plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta  ergia: 685 kcal . Lipidos: 32,2 g . Acidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos	con lechuga Fruta  Fruta  ss de carbono: 54,8 g . Azücares: 20,4 g . Proteinas: 39,3 g . Sai:	hortelana (guisante champiñón.zanahoria) Fruta	de tomate natural	Leche con cacao Galletas
Fruta  Fruta  ergia: 685 kcal , Lipidos: 32,2 g , Acidos Grasos Saturados: 7,5 g , Hidratos	Fruta  os de carbono: 54,8 g , Azucares: 20,4 g , Proteinas: 39,3 g , Sal:	Fruta	Fruta	<b>3090000</b>
Fruta ergia: 685 kcal , Lipidos: 32,2 g , Acidos Grasos Saturados: 7,5 g , Hidratos	Fruta  so de carbono: 54,8 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 39,3 g . Sal:	Fruta		<b>3090000</b>
ergia: 685 kcal , Lipidos: 32,2 g , Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g , Hidratos	os de carbono: 54,8 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 39,3 g . Sal:			<b>3090000</b>
		2,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	
		3000 100		con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 19	MARTES 20			
acarrones a la boloñesa (carne	MARTILO 20	MIERCOLES 21  Arroz tres delicias (gambas,	JUEVES 22	VIERNES 23 Garbanzos al estilo casero co
picada, tomate)	Acelgas con patata	jamón dulce y guisantes)	Crema de calabacín	zanahoria, cebolla y ajo
	Andread and House for			
Bacalao a la fomana con	luslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y	San Jacobo empanado con patatas chips	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Huevos con bechamel y tomat
	tomate	<b>0000000000</b>		Ø020
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
ergia: 824 kcal . Lipidos: 48,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos	os de carbono: 63,8 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 30,7 g . Sal:	3,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas con	Espaguettis con tomate	Puré de brocoli, calabacin y	Judías verdes al estilo casero	Paella de magro con pimiento
zanahoria,ajo y cebolla		patata		guisante y tomate
Filete de merluza a la plancha	Fortilla de patata casera con	Hamburguesa completa con	Pechuga de pollo a la plancha	Croqueta de bacalao con
	ensalada de lechuga y maíz	patatas chips	con champiñón salteado	ensalada de lechuga y tomat
	Ó			
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
			0	
ergia: 920 kcal . Lípidos: 53,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g . Hidrato	tos de carbono: 70,6 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 35,1 g . Sal:	: 2,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	os con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ergia: , Lípidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono: , Azúc	úcares: Proteínas: Sal: - Valoración calculada sonún Poscur	nento de Consenso sobre la alimentación en los Contros Educativos 2014	O para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.270 Kentidis	
AZUC	Tuoribusti Calculaua seguri Docum	Summeración en los centros Eurocadyos 2011	,	