

COLEGIO CALASANZ

MAYO 2025

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones a la napolitana 	Judías blancas estofadas con chorizo 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con chorizo y jamón York 	Borrajá con patata 
Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con ensalada 	Tortilla de jamón York y queso con ensalada 	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 705 kcal . Lípidos: 39,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 36,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas al estilo casero 	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento) 	Judías verdes al estilo casero 	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon) 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Hamburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Merluza a la romana con rodaja de tomate natural 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao Galletas 
Energía: 685 kcal . Lípidos: 32,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 39,3 g . Sal: 2,3 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Acelgas con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Crema de calabacín 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate 	San Jacobo empanado con patatas chips 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Huevos con bechamel y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 824 kcal . Lípidos: 48,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos 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 alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Espaguetis con tomate 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Judías verdes al estilo casero 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 
Filete de merluza a la plancha con puré de patata 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa completa con patatas chips 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Croqueta de bacalao con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 920 kcal . Lípidos: 53,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g . Hidratos de carbono: 70,6 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 35,1 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.