

COLEGIO CALASANZ

MAYO 2026

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones integrales con salsa de tomate 	Judías blancas estofadas con chorizo 	Guisantes con jamón y patatas dadas 	Arroz con chorizo y jamón York 	Borraja 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 pimientos rojos 	Hamburguesa casera de garbanzos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 587 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 32,1 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate frito 	Sopa de picadillo 	Helices integrales con tomate y oregano 	Borraja con patata 
Bacalao a la riojana con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con patata panadera 	Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural 	Garbanzos con chorizo con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche
Energía: 726 kcal . Lípidos: 46,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 49,0 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 23,5 g . Sal: 1,9 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Macarrones integrales a la boloñesa 	Acelgas con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Crema de calabacín 	Judías blancas al estilo casero 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Lentejas con arroz con ensalada 	Pastel de pescado con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española con champiñón salteado 	Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 734 kcal . Lípidos: 33,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 67,1 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 35,7 g . Sal: 3,5 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Espirales integrales con tomate y verduras 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Arroz integral con tomate 
Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz 	Garbanzos salteados con ajo con champiñón salteado 	Hamburguesa completa con patata asada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 803 kcal . Lípidos: 42,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 63,8 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 35,6 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.