

COLEGIO CALASANZ SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integrales con tomate 	Arroz blanco con tomate	Ensalada de garbanzos 	Puré de brocoli, calabacín y patata
	Croquetas de bacalao con ensalada 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas a lo pobre
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 624 kcal. Lípidos: 32,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 55,6 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 25,1 g. Sal: 2,6 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espirales integrales con tomate y oregano 	Guisantes con jamón y patatas dadas 	Acelgas con patata 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)
Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con champiñón salteado 	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo en salsa hortalana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza a la romana con rodaja de tomate natural
Fruta	Leche 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 569 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 45,7 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 36,5 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones integrales a la boloñesa 	Lentejas a la jardinera 	Arroz blanco con tomate frito	Ensalada aragonesa 	Crema de zanahoria
Boquerones fritos con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Redondo de ternera en salsa casera con puré de patata
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 649 kcal. Lípidos: 32,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 49,4 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 2,1 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Lentejas al estilo casero con chorizo 	Espirales integrales con tomate frito 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 		
Revuelto de setas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao rebozado con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 369 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 29,2 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 17,9 g. Sal: 1,3 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.