Aprobado por el centro.

COLEGIO CALASANZ
OCTUBRE 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz con pollo	Acelgas con patata y jamón serrano
			Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz	Cinta de lomo de cerdo asada con salteado de champiñón y cebolla
			Yogur	Fruta

Energía: 571 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 41,3 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 27,6 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	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)	Garbanzos al estilo casero	Judías verdes con patata	Arroz a la montañesa	Puré de calabacín casero
Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de ternera en salsa jardinera con champiñón	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate	San Jacobo casero con patata panadera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche

Energía: 796 kcal . Lípidos: 40,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 66,4 g . Azúcares: 21,2 g . Proteínas: 37,9 g . Sal: 3,9 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DIA DEL PILAR	DIA NO LECTIVO	DIA NO LECTIVO	Arroz blanco con tomate frito	Crema de verduras
			Merluza rebozada con lechuga	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate
			Fruta	Fruta

Energía: 296 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 17,9 g . Hidratos de carbono: 3,9 g . Azúcares: 22,3 g . Proteínas: 6,9 g . Sal: 9,9 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones integrales con tomate frito	Acelgas rehogadas con jamón	Judiones estofados con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Arroz tres delicias
Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Bocadillo de Calamares con lechuga y mahonesa	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla,puerro,champiñon) con	Revuelto de champiñones y berenjena con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 518 kcal . Lípidos: 21,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 27,9 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Guisantes con jamón y patatas dado	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Espirales integrales con tomate y verduras	Garbanzos al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga	Bacalao a la romana con ensalada	Cabezada de cerdo asada con champiñón salteado	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de queso con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 646 kcal . Lípidos: 35,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 44,1 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 34,7 g . Sal: 2,0 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.

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.