Aprobado por el centro.

COLEGIO CALASANZ
NOVIEMBRE 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DIA FESTIVO	Lentejas al estilo casero con chorizo	Sopa casera de cocido con maravilla	Arroz con pollo	Judía verde con patata
	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga
	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 489 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 32,7 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 28,6 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Tallarines a la carbonara (nata,bacon)	Escalivada	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)	Acelgas con patata
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria	Pollo asado con castañas y patatas panadera	Carbonero en salsa verde con ensalada guarnición	Estofado de ternera en salsa española con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 621 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 37,5 g . Sal: 2,9 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Judías verdes al estilo casero	Guisantes con jamón	Espirales integrales con salsa boloñesa	Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones
Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria	Lomo de cerdo a la riojana con pimientos rojos	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Limanda empanada con ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de pavo en salsa ardinera con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Energía: 630 kcal . Lípidos: 36,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 42,6 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 28,8 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz blanco con tomate frito	Lentejas con arroz	Acelgas con patata y zanahoria	Macarrones integrales con tomate	Sopa casera de cocido con fideos
Merluza al orio con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patata y calabacín con lechuga	Cabezada de cerdo en salsa española con champiñón salteado	Carbonero en salsa verde con lechuga	Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche

Energía: 616 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 54,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 32,9 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 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de calabaza				
Muslo de pollo asado al limón con lechuga				
Fruta				

Energía: 383 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 30,6 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 16,8 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.

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.