

COLEGIO LA INMACULADA

ABRIL 2023

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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.				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas con patata 	Alubias pintas a la castellana 	Puré de verduras 	Macarrones con tomate 	Arroz de verduras 
Escalope de lomo de cerdo empanado con lechuga 	Halibut en salsa verde con tomate natural 	Pizza casera de jamón York y queso 	Merluza a la inglesa con lechuga 	Tortilla de jamón York con tomate natural 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Lácteo 
Energía: 902 kcal . Lípidos: 50,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 72,6 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 34,3 g . Sal: 3,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa casera de pollo con fideos 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Garbanzos estofados 
Lomo de Sajonia con lechuga 	Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos con patatas 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Merluza a la romana con lechuga 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Melocotón en almíbar 	Fruta 
Energía: 511 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 42,4 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,8 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Menestra de verdura rehogada con jamón 	Alubias blancas a la castellana 	Puré de verduras 	Macarrones gratinados 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
Pechuga de pollo empanada con puré de patata 	Limanda al horno con verduras con lechuga 	Jamón fresco de cerdo a la plancha con champiñón salteado 	Halibut rebozado con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Zumo 
Energía: 681 kcal . Lípidos: 34,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 36,7 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.				
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.