

COLEGIO LA INMACULADA

MAYO 2023

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
	Puré de verduras 	Cocido completo 	Arroz blanco con tomate 	Lentejas a la jardinera 	
	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla 		Huevos fritos con patatas 	Merluza en salsa verde con lechuga 	
	Fruta 	Zumos 	Yogur de sabores 	Fruta 	
Energía: 401 kcal. Lípidos: 15,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 44,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 17,8 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Menestra de verduras 	Lentejas a la castellana 	Sopa casera de ave con estrellitas 	
Filete de lomo de cerdo a la plancha con puré de patata 	Abadejo a la romana con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Merluza a la romana con tomate natural 	Tortilla de patata con ensalada 	
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	
Energía: 686 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 37,2 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 22,3 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Garbanzos con huevo duro 	Puré de calabacín 	Arroz tres delicias 	Judías verdes con patata 	Lentejas estofadas 	
Halibut en salsa verde con lechuga 	Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas fritas 	Limanda en salsa verde con ensalada 	Filete ruso casero en salsa española 	Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta 	Melocotón en almíbar 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	
Energía: 583 kcal. Lípidos: 28,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 52,8 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 25,7 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
Menestra de verduras 	Alubias blancas con verduras 	Macarrones gratinados 	Puré de zanahoria 	Lentejas a la jardinera 	
Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada 	Merluza a la andaluza con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con York y queso con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Pizza casera con ensalada 	
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 	Vasito de helado 	
Energía: 568 kcal. Lípidos: 24,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 56,9 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 25,9 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	
Arroz con tomate 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Sopa casera de ave con estrellitas 			
Varitas de merluza empanadas con lechuga 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Tortilla de patata con ensalada 			
Fruta 	Fruta 	Fruta 			
Energía: 708 kcal. Lípidos: 47,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 19,5 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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.