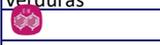
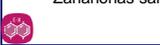
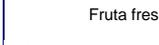
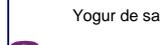


**MARZO 2024 COLEGIO REGINA MUNDI**  
**COLEGIO REGINA MUNDI**

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Arroz tres delicias 	Patatas guisadas a la marinera 	Lentejas con verduras 
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Espirales a la boloñesa 	Magro con tomate Zanahoria baby salteada 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Caella en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 
Energía: 900 kcal . Lípidos: 51,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 72,3 g . Azúcares: 21,8 g . Proteínas: 31,6 g . Sal: 3,0 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.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate 	Cocido 	Crema Zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras 
Tilapia al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Colas de rape en salsa americana con judías verdes 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado y champiñón salteado 	Arroz con pollo 	Tortilla de patata con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 
Energía: 609 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 64,7 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 29,4 g . Sal: 2,4 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabaza 	lentejas a la castellana 	Macarrones con atún y tomate 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 
Contramuslo de pollo al horno Zanahorias salteadas 	Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza en salsa verde con judías verdes salteadas. 	Huevo duro con ensalada de lechuga y maíz 	Paella de marisco 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 
Energía: 693 kcal . Lípidos: 37,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 57,0 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 27,3 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.				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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.				
				