

FEBRERO 2023 SIN FRUCTOSA Y BAJA EN AZÚCARES
COLEGIO REGINA MUNDI

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de verduras *	Ensalada de lechuga, cebolla y atún	Patatas guisadas con verduras*
		Filete de magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla	Espaguetis a la carbonara	Gallineta al horno
		Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de verduras*	Arroz blanco	Brocoli rehogado con aceite y ajo
Espirales con verduras	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	Cinta de lomo de cerdo a la plancha con lechuga	Abadejo a la plancha	Filete de magro de cerdo a la plancha
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur	Yogur natural
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín *	Sopa de arroz	Ensalada de lechuga y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento)	Fideos a la marinera
Tortilla de patata Ensalada de lechuga	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Paella de pescado	jamoncitos de pollo al horno	Revuelto de calabacín y cebolla
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espinacas al estilo caseras	Patatas guisadas con verduras	Arroz de pescado	Ensalada de lechuga y huevo duro	Crema de verduras*
Jamoncitos de pollo al horno	Palometa al horno	Huevos cocidos Ensalada de lechuga y cebolla	Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas y Ensalada de lechuga
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 28,3 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				