

FEBRERO 2023 SIN LEGUMBRES, FRUTOS DE CASCARA Y LTP
COLEGIO REGINA MUNDI

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Espaguetis con verduras     	Gallineta al horno Zanahorias salteadas      
		Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 
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, maíz, zanahoria, cebolla y atún     	Patatas guisadas con merluza    	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate 	Brocoli rehogado con aceite 
Espirales con carne     	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas    	Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz       	Abadejo con tomate con zanahorias salteadas    	Filete de magro de cerdo a la plancha * 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 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, tomate y huevo    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones)      
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate    	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz     	Paella de pescado    	jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas.    	Revuelto de calabacín y cebolla   
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 
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: 2,2 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espinacas al estilo casero 	Patatas guisadas con verdura     	Arroz de pescado    	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro       	Crema de verduras * 
Jamonicitos de pollo al horno con judías verdes salteadas    	Palometa con tomate frito con zanahoria salteada     	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y maíz     	Espirales de colores con atún      	Varietas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz      
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,9 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.				