

COLEGIO BEATERIO SANTISIMA TRINIDAD

COLEGIO BEATERIOI-MAYO-2022

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Espirales de colores con tomate 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
			Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil Zanahorias salteadas 
			Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 365 kcal. Lípidos: 23,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 26,0 g. Azúcares: 8,1 g. Proteínas: 9,8 g. Sal: 1,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabaza	Lentejas con verduras 	Macarrones a la carbonara 	Arroz tres delicias 	Sopa de fideos y garbanzos 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate Menestra de verduras 	Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	Salchichas de Frankfurt con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y maíz 
Yogur de sabores 	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 646 kcal. Lípidos: 32,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 29,9 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cazuela de fideos 	Paella de magro con verduras 	Crema de calabacín 	Patatas guisadas a la marinera 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz 	Perca al horno con guisantes salteados 	Hamburguesa de pollo con patatas fritas 	Revuelto de calabacín y cebolla 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 682 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 60,9 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 38,0 g. Sal: 3,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras 	Crema de calabaza	Pasta de caracol con tomate 	Potaje de garbanzos 	Paella de verduras 
Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	varitas de merluza y rollitos de primavera Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con champiñón salteado 	Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 721 kcal. Lípidos: 43,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz tres delicias 	Potaje de alubias con verduras 			
Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado 	Magro con tomate con patatas dado 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
<small>Energía: 659 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 57,4 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				