

JUNIO 22 COLEGIO CLARET

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Paella 	Espaguetis con tomate 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla
		Croquetas de jamón con lechuga iceberg 	Lomo de cerdo con guarnición 	Filete de Tilapia al horno con lechuga
		Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 610 kcal · Lípidos: 25,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g · Hidratos de carbono: 51,4 g · Azúcares: 17,4 g · Proteínas: 37,9 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 1.279 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Brócoli gratinado con queso 	Sopa casera de cocido con fideos 	Fideuá de pollo 	Crema de zanahoria 	Alubias pintas con arroz
Tortilla de patata 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Ragu de pavo en salsa jardinera con tomate, zanahoria, cebolla y patatas 	Cabezada de cerdo asada con champiñón salteado 	Bacalao en salsa de tomate y pimienta
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Actimel 	Fruta
Energía: 620 kcal · Lípidos: 25,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g · Hidratos de carbono: 55,3 g · Azúcares: 19,7 g · Proteínas: 36,8 g · Sal: 2,1 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 1.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Garbanzos estofados con chorizo y panceta 	Arroz con tomate 	Judías verdes en salsa de tomate 	Patatas guisadas en salsa verde 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon
Halibut al horno con tomate natural 	Salchichas Frankfurt con ensalada 	Tortilla de patata con lechuga 	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Limanda rebozada con tomate al horno
Fruta fresca	Natillas de vainilla 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 683 kcal · Lípidos: 40,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g · Hidratos de carbono: 50,5 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 36,1 g · Sal: 3,2 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 1.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideuá de pollo y verduras 	Brócoli gratinado con queso 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Arroz con tomate 	
Croquetas con ensalada guarnición 	Pizza napolitana con tomate asado 	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y... 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con lechuga iceberg 	
Natillas de chocolate 	Helado vainilla chocolate 	Actimel 	Fruta	
Energía: 384 kcal · Lípidos: 16,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g · Hidratos de carbono: 41,9 g · Azúcares: 14,5 g · Proteínas: 15,5 g · Sal: 1,7 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 1.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	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 1.279 Kcal/día.				

En todos los menus se incluye Agua y pan.