

COLEGIO CLARET JUNIO 22 ESCUELA

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Paella 	Espaguetis con tomate 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 
		Croquetas con lechuga iceberg 	Lomo con champiñón salteado 	Filete de Tilapia al horno con lechuga 
		Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 492 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,1 g . . . Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Brócoli rehogado 	Sopa de cocido con fideos 	Fideuá de pollo y verduras 	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: 538 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 1,3 g . . . Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 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 lechuga iceberg 	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: 501 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 20,1 g . Sal: 1,9 g . . . Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideuá de pollo y verduras 	Brócoli gratinado con queso 	Judías verdes con patata 	Arroz con tomate 	Judías pintas con arroz 
Croquetas con ensalada de guarnición 	Pizza napolitana con tomate natural 	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y... 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con lechuga iceberg 	Tortilla de patata con tomate natural 
Natillas de chocolate 	Vasito de helado 	Actimel 	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 482 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 21,5 g . Sal: 1,4 g . . . Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Lentejas estofadas 			
Contramuslo de pollo asado en su jugo con lechuga iceberg 	Merluza en salsa verde con guisantes con lechuga iceberg 			
Fruta	Fruta			



COLEGIO CLARET JUNIO 22 ESCUELA

Energía: 280 kcal . Lípidos: 11,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 25,1 g . Azúcares: 7,0 g . Proteínas: 16,2 g . Sal: 0,9 g . - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.

En todos los menus se incluye Agua y pan.

