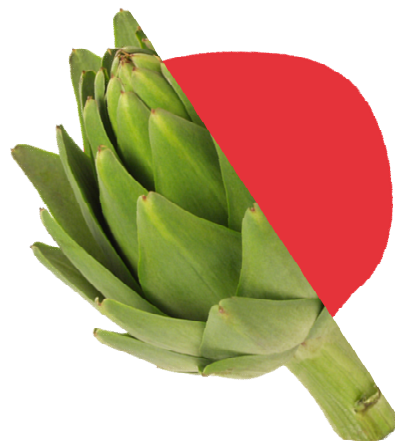


# á

## Menú Colegio xxxx CURSO 23-24





	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>SEMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada César</li> <li>Lentejas con arroz</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada campestre</li> <li>Espaguetis integrales con salmón</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pepino</li> <li>Cocido completo</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada arcoiris</li> <li>Estofado de ternera</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mediterránea</li> <li>Guiso de aletría con bacalao</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
Valores Nutricionales	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 10 g	Kcal: 660 (33%) HC: 79 g (50%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 15 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 646 (32%) HC: 83 g (53%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 11 g
<b>SEMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada yorkera</li> <li>Sopa con garbanzos y albóndigas</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de patata con bonito</li> <li>Lasaña de carne y verduras</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada campesina</li> <li>Lentejas estofadas con jamón</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate partido con pepino</li> <li>Asado de pollo con patatas y verduras</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada murciana</li> <li>Paella de pescado y marisco</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
Valores Nutricionales	Kcal: 654 (33%) HC: 77 g (50%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 24 g (35%) Fibra: 14 g	Kcal: 644 g (32%) HC: 84 g (52%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 19 g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 679 (33%) HC: 87 g (53%) Prot: 30 g (18%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 15 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 630 (31%) HC: 77 g (50%) Prot: 25 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 8 g
<b>SEMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pollo</li> <li>Lentejas estofadas con verdura</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de canónigos</li> <li>Espaguetis a la boloñesa</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada toscana</li> <li>Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Hamburguesa completa</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pasta</li> <li>Asado de merluza con patatas</li> <li>Pan blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
Valores Nutricionales	Kcal: 633 (32%) HC: 76 g (50%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 660 (33%) HC: 81 g (51%) Prot: 28 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 10 g	Kcal: 627 (31%) HC: 80 g (54%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 20 g (31%) Fibra: 18 g	Kcal: 682 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate partido con queso fresco</li> <li>• Sopa de fogonero con arroz</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con caballa</li> <li>• Macarrones integrales con tomate, huevo y queso</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con nueces</li> <li>• Lentejas con verduras y magra</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada tropical</li> <li>• Guiso de pavo con champiñones</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollito de york con verduras</li> <li>• Potaje de garbanzos con espinacas y huevo</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>
Valores Nutricionales	Kcal: 614 (31%) HC: 77 g (51%) Prot: 25 g (17%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 7 g	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 637 (32%) HC: 79 g (49%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 14 g	Kcal: 670 (33%) HC: 84 g (52%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 13 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 18 g
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Asado de pollo murciano</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con york y queso</li> <li>• Fideuá con pescado y marisco</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con huevo</li> <li>• Arroz y habichuelas</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada yorkera</li> <li>• Lentejas con arroz y chorizo</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con queso fresco</li> <li>• Guiso de fogonero</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>
Valores Nutricionales	Kcal: 682 (34%) HC: 82 g (50%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 14 g	Kcal: 690 (34%) HC: 86 g (51%) Prot: 27 g (16%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 645 (32%) HC: 86 g (55%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 17 g	Kcal: 613 (31%) HC: 73 g (50%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 12 g	Kcal: 671 (33%) HC: 82 g (51%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 13 g
SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de patata</li> <li>• Merluza a la vasca</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pollo</li> <li>• Macarrones integrales con caballa y verduras</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada toscana</li> <li>• Habichuelas estofadas con chorizo</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con aceitunas</li> <li>• Arroz con pavo</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con huevo</li> <li>• Olla gitana</li> <li>• Pan blanco</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul>
Valores Nutricionales	Kcal: 694 (31%) HC: 80 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 25 g (33%) Fibra: 7 g	Kcal: 635 (32%) HC: 77 g (50%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 10 g	Kcal: 658 (33%) HC: 85 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 22 g	Kcal: 663 (33%) HC: 90 g (55%) Prot: 27 g (28%) Grasa: 20 g (17%) Fibra: 12 g	Kcal: 676 (34%) HC: 81 g (51%) Prot: 25 g (15%) Grasa: 24 g (34%) Fibra: 20 g

# CALENDARIO ESCOLAR DEL MENÚ

## SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1					1	2	3
S2	4	5	6	7	8	9	10
S3	11	12	13	14	15	16	17
S4	18	19	20	21	22	23	24
S5	25	26	27	28	29	30	1

## OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S6	2	3	4	5	6	7	8
S1	9	10	11	12	13	14	15
S2	16	17	18	19	20	21	22
S3	23	24	25	26	27	28	29
S4	30	31					

## NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S4			1	2	3	4	5
S5	6	7	8	9	10	11	12
S6	13	14	15	16	17	18	19
S1	20	21	22	23	24	25	26
S2	27	28	29	30	1	2	3

## DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2					1	2	3
S3	4	5	6	7	8	9	10
S4	11	12	13	14	15	16	17
S5	18	19	20	21	22	23	24
S6	25	26	27	28	29	30	31

## ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	31				

## FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5				1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29			

## MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S3					1	2	3
S4	3	4	5	6	7	8	10
S5	10	11	12	13	14	15	17
S6	17	18	19	20	21	22	24
S1	24	25	26	27	28	29	31

## ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	2	3	4	5	6	7
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30					

## MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S6			1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	10	11	12	13	14	15	19
S3	17	18	19	20	21	22	26
S4	24	25	29	30	31		

## JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	29	30