

Menú Basal

COLEGIO SANTA MARÍA
SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
			Coditos napolitana Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal: 753,431 prot (g): 27,601 lip (g): 13,622 hc (g): 125,312	Alubias blancas estofadas Salmón en salsa Pan y fruta fresca Kcal: 619,68 prot (g): 31,127 lip (g): 18,697 hc (g): 72,539
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Albóndigas con tomate Patatas dado Pan y fruta fresca Kcal: 665,751 prot (g): 18,962 lip (g): 27,781 hc (g): 80,565	Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón Pan integral y yogur natural Kcal: 648,329 prot (g): 39,352 lip (g): 24,054 hc (g): 65,712	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca Kcal: 697,783 prot (g): 20,209 lip (g): 13,115 hc (g): 115,926	Judías verdes con patatas al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y fruta fresca Kcal: 549,833 prot (g): 16,112 lip (g): 18,803 hc (g): 72,329	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal: 582,95 prot (g): 35,119 lip (g): 12,228 hc (g): 76,524
21	22	23	24	25
Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas Pan integral y fruta fresca Kcal: 499,938 prot (g): 33,222 lip (g): 17,993 hc (g): 46,908	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias con verduritas Pan y yogur natural Kcal: 634,038 prot (g): 23,083 lip (g): 11,731 hc (g): 100,66	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca Kcal: 657,008 prot (g): 25,062 lip (g): 19,681 hc (g): 85,744	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal: 719,74 prot (g): 36,508 lip (g): 23,36 hc (g): 87,453	Potaje de garbanzos Skipper de bacalao Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 691,325 prot (g): 26,833 lip (g): 22,847 hc (g): 87,953
28	29	30	01	02
Macarrones con tomate Pizza de jamón york Pan integral y helado vasito Kcal: 837,108 prot (g): 26,396 lip (g): 23,98 hc (g): 125,421	Guisantes salteados con jamón serrano Hamburguesa a la plancha Lechuga y tomate Pan y yogur natural Kcal: 674,02 prot (g): 33,957 lip (g): 25,694 hc (g): 50,594	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) Pan integral y fruta fresca Kcal: 719,413 prot (g): 28,268 lip (g): 23,716 hc (g): 89,657		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo