

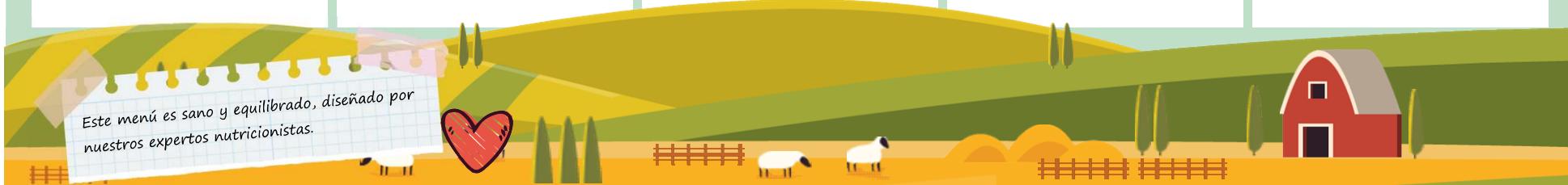
Menú Basal

COLEGIO LUISA DE MARILLAC

JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Garbanzos con verduras Estofado de magro de cerdo con patatas Ensalada césar Fruta fresca y pan blanco Kcal: 683,438 prot (g): 35,935 lip (g): 24,815 hc (g): 72,654	03 Ensalada de pasta con jamón york y queso Abadejo en salsa verde Pisto de verduras Yogur y pan blanco Kcal: 457,621 prot (g): 28,686 lip (g): 15,754 hc (g): 47,962	04 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 625,253 prot (g): 26,817 lip (g): 24,544 hc (g): 69,433	05 Crema de verduras Pollo a la riojana Patatas fritas Yogur y pan blanco Kcal: 755,173 prot (g): 43,854 lip (g): 33,682 hc (g): 67,408	06 Arroz tres delicias Merluza rebozada Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 526,91 prot (g): 21,339 lip (g): 16,592 hc (g): 68,156
09 Crema de calabacín Muslos de pollo al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco Kcal: 618,828 prot (g): 33,854 lip (g): 26,025 hc (g): 59,897	10 Espirales al pesto con ajo y albahaca Flamenquines de york y queso Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco Kcal: 839,715 prot (g): 29,05 lip (g): 34,791 hc (g): 98,918	11 Lentejas estofadas con arroz Boquerones fritos Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 655,826 prot (g): 27,279 lip (g): 25,316 hc (g): 75,382	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 496,928 prot (g): 13,684 lip (g): 12,154 hc (g): 81,965	13 Sopa de ave con fideos Merluza a la bilbaína Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 538,221 prot (g): 27,479 lip (g): 17,316 hc (g): 64,038
16 Lentejas con chorizo Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 666,486 prot (g): 31,391 lip (g): 31,119 hc (g): 60,46	17 Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz Jamoncitos de pollo horneados con salsa al curry Ensalada de lechuga, col y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 1130,844 prot (g): 65,314 lip (g): 51,325 hc (g): 98,43	18 Gazpacho Tortilla de patata y cebolla Judías verdes salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 400,568 prot (g): 11,151 lip (g): 16,273 hc (g): 47,479	19 FESTIVO	20 Pokeball Twister burguer Patatas fritas Helado vasito
23 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo con tomate Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco Kcal: 572,213 prot (g): 36,804 lip (g): 21,707 hc (g): 54,302	24 Arroz con salsa de tomate Pizza margarita Tomate aliñado Yogur y pan blanco Kcal: 817,963 prot (g): 23,433 lip (g): 23,171 hc (g): 126,416 "ESO"			JORNADA FIN DE CURSO "A JUGAR"

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

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	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo