

Menú Basal

COLEGIO LUISA DE MARILLAC

MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
05 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	06 Paella mixta de magro y pollo Pollo al curry Ensalada de lechuga, col y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 800,875 prot (g): 46,576 lip (g): 30,612 hc (g): 83,241	07 FIESTA	08 FIESTA	09 DIA NO LECTIVO
12 Sopa de ave con fideos Tortilla corra Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 569,217 prot (g): 21,189 lip (g): 20,234 hc (g): 70,304	13 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Guisantes salteados con cebolla Yogur y pan blanco Kcal: 584,773 prot (g): 29,611 lip (g): 16,176 hc (g): 74,465	14 Arroz con verduras Lomo adobado al horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 518,786 prot (g): 21,91 lip (g): 10,752 hc (g): 81,697	15 Crema de verduras y hortalizas San jacobio Patatas fritas Yogur y pan blanco Kcal: 368,44 prot (g): 10,63 lip (g): 13,874 hc (g): 48,67	16 DIA DEL CELIACO Patatas aliñadas Pechuga de pollo al limón Lechuga y zanahoria Fruta fresca
19 Macarrones a la carbonara Nuggets de pescado Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco Kcal: 769,467 prot (g): 23,671 lip (g): 34,993 hc (g): 85,682	20 Cocido andaluz Tortilla de patatas y cebolla Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco Kcal: 714,783 prot (g): 35,236 lip (g): 30,577 hc (g): 70,021	21 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 656,098 prot (g): 34,33 lip (g): 23,967 hc (g): 73,753	22 Lentejas con verduras Gallo al horno con salsa de limón Zanahoria baby salteada con ajo y tomillo Yogur y pan blanco Kcal: 605,272 prot (g): 36,837 lip (g): 16,863 hc (g): 72,375	23 Salmorejo casero Hamburguesa de ternera con queso Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 738,486 prot (g): 22,145 lip (g): 41,367 hc (g): 72,31
26 Patatas estofadas con verduras Croquetas de jamón Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 519,49 prot (g): 14,885 lip (g): 15,048 hc (g): 79,584	27 Crema de calabaza asada Albóndigas a la jardinera Arroz salteado Yogur y pan blanco Kcal: 727,278 prot (g): 24,68 lip (g): 30,045 hc (g): 87,282	28 Macarrones gratinados Fogonero en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 531,449 prot (g): 23,897 lip (g): 15,306 hc (g): 71,149	29 Sopa de picadillo con york y huevo duro Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Patatas dado fritas Yogur y pan blanco Kcal: 708,072 prot (g): 39,955 lip (g): 27,734 hc (g): 73,115	30 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 605,141 prot (g): 25,473 lip (g): 29,49 hc (g): 56,28

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.



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
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo