

ABRIL 2025

COLEGIO NTRA. SEÑORA DE LORETO

| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|---|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|
| | Pasta con tomate y queso | Alubias blancas estofadas con verduras | Arroz con pollo | Sopa casera de pescado |
| | Hamburguesa con salsa de champiñones | Lomo adobado asado con pure de patatas | Merluza rebozada con ensalada | Salmon al horno con mix de verduras |
| | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt |
| Energía: 364 kcal · Lípidos: 19,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g · Hidratos de carbono: 26,9 g · Azúcares: 15,0 g · Proteínas: 17,0 g · Sal: 1,2 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| Lentejas estofadas | Crema de calabaza | Fideua | Patatas guisadas con pollo | Macarrones con tomate |
| Pechuga de pollo empanada con patatas | Merluza en salsa con guisantes | Albondigas en salsa con arroz pilaf | Tortilla francesa con quesitos | Pizza de atun con ensalada de lechuga y tomate |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Natillas instantáneas |
| Energía: 679 kcal · Lípidos: 38,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g · Hidratos de carbono: 53,5 g · Azúcares: 15,8 g · Proteínas: 27,7 g · Sal: 2,6 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| Lentejas estofadas | Arroz de verduras con pollo | Crema de verduras | Sopa de fideos | Patatas guisadas con pescado |
| Tortilla francesa con zanahorias al ajillo | Bacaladito a la andaluza con ensalada | Magro con tomate con patatas | Salmon en salsa con cous cous | Lomo adobado al horno con champiñón salteado |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt |
| Energía: 479 kcal · Lípidos: 27,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g · Hidratos de carbono: 33,9 g · Azúcares: 14,3 g · Proteínas: 22,4 g · Sal: 1,0 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| Arroz con tomate | Crema de zanahoria | Cocido Completo | | |
| Salchichas fresacas al vino blanco con verduras salteadas | San Jacobo con ensalada | Tortilla francesa con quesitos | | |
| Fruta | Fruta | Fruta | | |
| Energía: 599 kcal · Lípidos: 31,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g · Hidratos de carbono: 52,4 g · Azúcares: 15,0 g · Proteínas: 21,0 g · Sal: 1,9 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | | | | |



ABRIL 2025
COLEGIO NTRA. SEÑORA DE LORETO

