

JUNIO 2025
COLEGIO LA LOMA

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Arroz tres delicias 	Sopa de pollo con fideos 	Ensalada de alubias con tomate, pimientos, huevo cocido y lechuga 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Jamoncitos de pollo con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Heladito 
<small>Energía: 445 kcal. - Lípidos: 46,0 g. - Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. - Hidratos de carbono: 41,4 g. - Azúcares: 14,2 g. - Proteínas: 18,9 g. - Sal: 1,5 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.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de carne 	Patatas revueltas 	Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Espaguetis boloñesa 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Lomo adobado en salsa con cous cous 	Salmón encebollado con verduras salteadas 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Heladito 
<small>Energía: 434 kcal. - Lípidos: 29,7 g. - Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. - Hidratos de carbono: 24,3 g. - Azúcares: 13,3 g. - Proteínas: 15,5 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.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de garbanzos estofados 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Ensalada de alubias 	Lentejas a la casera 	Patatas foster's 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con verduras 	Merluza en salsa verde con zanahoria 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Hamburguesa completa 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Heladito 
<small>Energía: 376 kcal. - Lípidos: 21,2 g. - Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. - Hidratos de carbono: 25,9 g. - Azúcares: 13,4 g. - Proteínas: 19,0 g. - Sal: 0,8 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.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 				
Merluza en salsa con zanahorias 				
Fruta 				
<small>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.</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

