

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 500 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín 	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 650 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 427 kcal . Lípidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada 	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla 	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 447 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 491 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 650 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 30,9 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa de pavo con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 389 kcal . Lípidos: 12,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 17,4 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa de verduras y fideos 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 489 kcal . Lípidos: 16,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 57,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 23,3 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamonicos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 500 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 650 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 30,9 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 427 kcal . Lípidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 447 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

# COLEGIO LA LOMA

## MENU COLES NUEVO RD MAYO 26 SIN HUEVO



LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Lentejas estofadas	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras	Sopa casera
Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v olivas	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz	Salmón al horno con menestra de verduras asadas	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida	Filete de magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 424 kcal . Lípidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 21,5 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Arroz con pollo y verduritas	Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
Energía: 431 kcal . Lípidos: 18,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 25,8 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras	Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz integral con tomate
Hamburguesa de pavo	Cinta de lomo de cerdo al horno	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Merluza en salsa alicantina con pisto
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 383 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 33,1 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 17,0 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	Brócoli al estilo casero	Crema de guisantes	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v maíz	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 390 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 35,3 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamonicos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 500 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín 	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 650 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 30,9 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 427 kcal . Lípidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada 	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla 	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 447 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				