

JULIO

COLONIAS VERANO 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Macarrones integrales con salsa de tomate  	Arroz blanco con tomate	Crema de verduras  
		Contramuslo de pollo a la plancha con salsa jardinera 	Filete de limanda rebozada con lechuga y zanahoria       	Tortilla francesa con York y queso con lechuga      
		Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 871 kcal. Lípidos: 39,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 85,8 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 38,7 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Paella de verduras 	Lentejas jardinera   	Espirales de colores a la milanesa (tomate, carne picada, queso)       	Judías verdes al estilo casero  	Ensalada de garbanzos  
Muslo de pollo asado a la naranja con lechuga   	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada     	Cabezada de cerdo asada en salsa española  	Tortilla de patata con lechuga  	Salchichas frescas de cerdo con tomate  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 804 kcal. Lípidos: 37,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 80,1 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Guisantes con patata, tomate y cebolla 	Arroz con tomate	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano  	Garbanzos al estilo casero 	Brócoli con patata 
Lomo adobado al horno con pimientos rojos asados    	Jamoncito de pollo asado a la naranja con lechuga   	Bacalao al horno con lechuga    	Tortilla francesa con lechuga iceberg  	Estofado de pavo en salsa jardinera con verduras salteadas   
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 692 kcal. Lípidos: 25,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 75,7 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 34,5 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espirales integrales con tomate y oregano  	Borrajá al estilo casero 	Paella de verduras 	Lentejas a la castellana  	Sopa de pollo con fideos  
Cabezada de cerdo asada en salsa española  	San Jacobo empanado con lechuga          	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips  	Abadejo a la romana con lechuga       	Tortilla de calabacín con lechuga  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 1.026 kcal. Lípidos: 63,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g. Hidratos de carbono: 81,1 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 27,8 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Macarrones integrales con verduras    	Alubias pintas al estilo casero  	Brócoli con patata 	Arroz con tomate	Judías verdes al estilo casero  
Lomo adobado al horno con lechuga    	Albóndigas de bacalao en salsa con ensalada de lechuga y tomate          	Tortilla francesa con loncha de queso  	Pechuga de pollo en salsa demiglace con patatas dado  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga    
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 696 kcal. Lípidos: 25,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 79,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 32,0 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 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.