

COLEGIO MARIA INMACULADA "CLARETIANAS"

SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integrales con tomate frito 	Brócoli con refrito de patata	Lentejas a la castellana 	Paella de verduras 
	Flamenquines con ensalada de lechuga 	Potaje de garbanzos con puerro, zanahoria, judía verde y patata con verduras salteadas 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada 	Tortilla de patata y cebolla con lechuga 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 885 kcal . Lípidos: 48,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 81,6 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 24,7 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espirales de colores a la italiana 	Patatas a la riojana 	Arroz integral con tomate	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 
Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada 	Cabezada de cerdo a la plancha con salsa jardinera 	Lentejas guisadas con patata, zanahoria y cebolla con verduras salteadas 	Tortilla francesa con York y queso con lechuga 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga iceberg 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 884 kcal . Lípidos: 35,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 92,0 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 41,7 g . Sal: 3,5 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideuá de verduras 	Menestra de verduras con patatas 	Ensalada de patata, lechuga, tomate, maíz, cebolla, olivas y huevo 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con lechuga 	Bacalao al horno con lechuga y maíz 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con salsa jardinera 	Filete de cabezada a la riojana con pimientos asados 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 876 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 97,6 g . Azúcares: 21,1 g . Proteínas: 41,5 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Judías verdes con patata 	Garbanzos a la castellana 	Tallarines a la carbonara (nata,bacon) 		
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y maíz 	Salchichas frescas de cerdo encebolladas con pimientos rojos al horno 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
Energía: 715 kcal . Lípidos: 41,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 27,1 g . Sal: 3,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
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.