

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES															
SEMANA 1	Primero	Macarrones con atún	Judías verdes salteadas	Lentejas con verduras	Arroz blanco con tomate	Sopa de picadillo															
	Segundo	Lomo a la plancha	Albóndigas en salsa jardinera	Rodaja de merluza a la romana	Jamonicos de pollo en pepitoria	Tortilla de patata															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz	0	Ensalada de tomate natural	Champiñones	Ensalada de lechuga y zanahoria															
	Postre	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca															
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan															
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		659,8	36,2	22,7	74,1	660,5	32,1	29,9	59,7	583,2	33,0	17,0	69,2	739,4	37,8	25,2	85,7	533,8	16,6	16,9	74,1
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		744,9	40,9	25,6	83,7	745,7	36,3	33,7	67,5	658,5	37,2	19,2	78,1	834,8	42,7	28,4	96,7	602,7	18,7	19,0	83,7
		993,2	54,6	34,2	111,6	994,3	48,3	45,0	89,9	878,0	49,6	25,6	104,1	1073,3	54,9	36,5	124,3	803,6	25,0	25,4	115,6
SEMANA 2	Primero	Acelgas salteadas con jamón	Potaje de garbanzos	Coditos gratinados	Huevos a la jardinera	Paella valenciana															
	Segundo	Merluza rebozada	Redondo de pavo al horno	Termera en salsa con zanahoria y champiñones	Salmón al horno	Pollo al chilindrón															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada	0	0	Ensalada de lechuga y maíz															
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor															
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan															
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		505,0	29,5	17,6	49,2	606,4	40,2	16,2	70,1	607,7	36,3	15,8	76,6	606,4	40,2	16,2	70,1	607,0	26,6	27,2	62,2
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		705,9	41,2	24,6	68,8	764,2	30,4	26,4	91,0	718,8	42,9	18,7	90,6	743,3	30,8	25,1	91,5	860,1	47,7	30,5	96,2
		868,9	50,7	30,3	84,7	1019,0	40,6	35,1	121,4	914,8	54,6	23,8	115,3	800,5	33,2	27,0	98,5	1064,9	59,0	37,8	119,1
SEMANA 3	Primero	Arroz tres delicias	Judías blancas con verduras	Espirales a la napolitana	Verdura del tiempo rehogada	Lentejas estofadas con verduras															
	Segundo	Rape al horno	Tortilla de queso	Salchichas frescas a la plancha	Pollo asado	Merluza en salsa verde															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz	Rodaja de tomate natural	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Patatas al horno	Espárragos															
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca															
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan															
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		558,5	26,4	13,4	80,6	606,4	40,2	16,2	70,1	670,2	26,1	28,2	76,1	606,4	40,2	16,2	70,1	607,0	26,6	27,2	62,2
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		720,6	34,1	17,3	104,0	750,0	33,5	28,4	79,9	796,4	31,0	33,5	90,4	709,1	39,3	26,0	73,5	703,5	42,8	16,3	88,0
		840,7	39,7	20,2	121,3	954,5	42,6	36,2	101,7	1103,9	43,0	46,4	125,3	827,3	45,9	30,4	85,8	820,7	50,0	19,0	106,3
SEMANA 4	Primero	Crema de zanahoria	Paella de verduras	Menestra de verduras salteada	Garbanzos con chorizo	Espaguetis a la carbonara															
	Segundo	Estofado de termera a la jardinera	Lenguado horneado	Estofado de pavo	Tortilla francesa	Pollo al horno															
	Guarnición	0	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Rodaja de tomate	Ensalada mixta															
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca															
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan															
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		648,3	27,7	32,0	57,3	606,4	40,2	16,2	70,1	611,4	32,8	25,7	58,5	606,4	40,2	16,2	70,1	607,0	26,6	27,2	62,2
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		766,8	32,8	37,8	67,8	737,0	32,4	15,0	113,3	788,9	42,3	33,2	75,5	894,0	35,6	47,1	76,8	841,6	45,0	36,4	80,3
		975,9	41,8	48,2	86,3	850,4	37,4	17,3	130,8	920,3	49,4	38,7	88,1	1239,1	49,4	65,2	106,5	1166,6	62,3	50,4	115,3
SEMANA 5	Primero	Macarrones al gratén	Judías verdes con patatas salteadas	Arroz tres delicias	Crema de verduras	Lentejas con arroz y verduras															
	Segundo	Merluza a la marinera	Filete de magro al ajillo	Pollo al limón	Tortilla de patatas	Hamburguesa															
	Guarnición	Verduras	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de tomate natural	Ensalada de lechuga y tomate															
	Postre	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca															
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan															
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		694,6	37,1	21,9	83,4	606,4	40,2	16,2	70,1	716,3	38,3	24,5	82,4	606,4	40,2	16,2	70,1	607,0	26,6	27,2	62,2
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		784,3	41,9	24,7	94,2	700,4	41,6	24,4	72,0	808,7	43,2	27,6	93,0	715,5	18,9	24,4	96,3	798,4	32,7	23,2	87,9
		1045,7	55,9	33,0	125,6	817,1	48,6	28,5	84,0	1078,2	57,6	36,8	124,1	770,6	20,3	26,2	103,7	1016,1	41,6	29,5	115,9
SEMANA 6	Primero	Espinacas con patatas	Coditos a la española	Patatas estofadas con verduras	Judías pintas estofadas con verduras	Arroz con champiñones															
	Segundo	Escalopines de termera en salsa de queso	Merluza al horno con ajo y perejil	Libritos de lomo	Salmón al horno	Huevos con bechamel gratinados															
	Guarnición	Tomate natural	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	0															
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca															
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan															
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		515,6	33,1	15,6	52,2	606,4	40,2	16,2	70,1	757,3	41,8	29,3	78,5	590,0	28,9	19,2	66,6	607,0	26,6	27,2	62,2
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		665,3	42,7	20,1	67,3	654,0	31,8	14,2	95,3	895,7	49,4	34,7	92,8	641,3	31,4	20,9	72,4	788,9	28,7	27,0	104,9
		887,1	56,9	26,8	89,8	872,0	42,4	19,0	127,1	1140,0	62,9	44,2	118,1	833,7	40,9	27,2	94,1	920,4	33,4	31,5	126,7

Curso 2020-2021

COLEGIO BARBASTRO

Recomendación de cenas

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Primero	Verdura crema	Arroz	Sopa	Verdura	Pasta
	Segundo	Pescado azul	Ave	Huevo	Termera	Pescado
	Guarnición	Patata	Verdura	Verdura	Patata	Verdura
	Postre	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 2	Primero	Arroz	Sopa	Verdura	Verdura crema	Verdura
	Segundo	Huevo	Pescado azul	Ave	Pescado blanco	Cerdo
	Guarnición	Verdura	Verdura	Patata	Pasta	Patata
	Postre	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 3	Primero	Verdura crema	Sopa	Verdura	Arroz	Verdura
	Segundo	Ave	Pescado blanco	Termera	Huevo	Cerdo
	Guarnición	Patata	Verdura	Patata	Verdura	Arroz/Pasta
	Postre	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 4	Primero	Pasta	Verdura	Arroz	Sopa	Verdura crema
	Segundo	Ave	Huevo	Pescado azul	Pescado blanco	Huevo
	Guarnición	Verdura	Patata	Verdura	Verdura	Patata
	Postre	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 5	Primero	Verdura crema	Sopa	Verdura	Pasta	Sopa
	Segundo	Huevo	Termera	Pescado blanco	Pescado azul	Ave
	Guarnición	Patata	Verdura	Pasta	Verdura	Verdura
	Postre	Fruta fresca	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 6	Primero	Arroz	Verdura	Sopa	Verdura crema	Verdura
	Segundo	Pescado blanco	Ave	Huevo	Ave	Cerdo
	Guarnición	Verdura	Pasta	Verdura	Arroz/Pasta	Patata
	Postre	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

1		0		1	
		BASAL		Recomendación de cenas	
LUNES	COMIDA	1º	Macarrones con atún	Verdura crema	
		2º	Lomo a la plancha	Pescado azul	
		G	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz	Patata	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MARTES	COMIDA	1º	Judías verdes salteadas	Arroz	
		2º	Albóndigas en salsa jardinera	Ave	
		G		Verdura	
		Postre	Yogur sabor	Fruta fresca	
		Pan	Pan	Pan	
MIÉRCOLES	COMIDA	1º	Lentejas con verduras	Sopa	
		2º	Rodaja de merluza a la romana	Huevo	
		G	Ensalada de tomate natural	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
JUEVES	COMIDA	1º	Arroz blanco con tomate	Verdura	
		2º	Jamoncitos de pollo en pepitoria	Tenera	
		G	Champiñones	Patata	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
VIERNES	COMIDA	1º	Sopa de picadillo	Pasta	
		2º	Tortilla de patata	Pescado	
		G	Ensalada de lechuga y zanahoria	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	

2		0		1	
		BASAL		Recomendación de cenas	
LUNES	COMIDA	1º	Acelgas salteadas con jamón	Arroz	
		2º	Merluza rebozada	Huevo	
		G	Ensalada de lechuga y zanahoria	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MARTES	COMIDA	1º	Potaje de garbanzos	Sopa	
		2º	Redondo de pavo al horno	Pescado azul	
		G	Ensalada	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MIÉRCOLES	COMIDA	1º	Coditos gratinados	Verdura	
		2º	Termera en salsa con zanahoria y champiñones	Ave	
		G		Patata	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
JUEVES	COMIDA	1º	Huevos a la jardinera	Verdura crema	
		2º	Salmón al horno	Pescado blanco	
		G		Pasta	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
VIERNES	COMIDA	1º	Paella valenciana	Verdura	
		2º	Pollo al chilindrón	Cerdo	
		G	Ensalada de lechuga y maíz	Patata	
		Postre	Yogur sabor	Fruta fresca	
		Pan	Pan	Pan	

3		0		1	
		BASAL		Recomendación de cenas	
LUNES	COMIDA	1º	Arroz tres delicias	Verdura crema	
		2º	Rape al horno	Ave	
		G	Ensalada de lechuga y maíz	Patata	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MARTES	COMIDA	1º	Judías blancas con verduras	Sopa	
		2º	Tortilla de queso	Pescado blanco	
		G	Rodaja de tomate natural	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MIÉRCOLES	COMIDA	1º	Espirales a la napolitana	Verdura	
		2º	Salchichas frescas a la plancha	Termera	
		G	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Patata	
		Postre	Yogur sabor	Fruta fresca	
		Pan	Pan	Pan	
JUEVES	COMIDA	1º	Verdura del tiempo rehogada	Arroz	
		2º	Pollo asado	Huevo	
		G	Patatas al horno	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
VIERNES	COMIDA	1º	Lentejas estofadas con verduras	Verdura	
		2º	Merluza en salsa verde	Cerdo	
		G	Espárragos	Arroz/Pasta	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	

4		0		1	
		BASAL		Recomendación de cenas	
LUNES	COMIDA	1º	Crema de zanahoria	Pasta	
		2º	Estofado de ternera a la jardinera	Ave	
		G		Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MARTES	COMIDA	1º	Paella de verduras	Verdura	
		2º	Lenguado horneado	Huevo	
		G	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patata	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MIÉRCOLES	COMIDA	1º	Menestra de verduras salteada	Arroz	
		2º	Estofado de pavo	Pescado azul	
		G	Patatas fritas	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
JUEVES	COMIDA	1º	Garbanzos con chorizo	Sopa	
		2º	Tortilla francesa	Pescado blanco	
		G	Rodaja de tomate	Verdura	
		Postre	Yogur sabor	Fruta fresca	
		Pan	Pan	Pan	
VIERNES	COMIDA	1º	Espaguetis a la carbonara	Verdura crema	
		2º	Pollo al horno	Huevo	
		G	Ensalada mixta	Patata	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	

5		0		1	
		BASAL		Recomendación de cenas	
LUNES	COMIDA	1º	Macarrones al gratén	Verdura crema	
		2º	Merluza a la marinera	Huevo	
		G	Verduritas	Patata	
		Postre	Yogur sabor	Fruta fresca	
		Pan	Pan	Pan	
MARTES	COMIDA	1º	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa	
		2º	Filete de magro al ajillo	Ternera	
		G	Ensalada de lechuga y zanahoria	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
MIÉRCOLES	COMIDA	1º	Arroz tres delicias	Verdura	
		2º	Pollo al limón	Pescado blanco	
		G	Ensalada de lechuga y maíz	Pasta	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
JUEVES	COMIDA	1º	Crema de verduras	Pasta	
		2º	Tortilla de patatas	Pescado azul	
		G	Ensalada de tomate natural	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
VIERNES	COMIDA	1º	Lentejas con arroz y verduras	Sopa	
		2º	Hamburguesa	Ave	
		G	Ensalada de lechuga y tomate	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	

6		0		1	
		BASAL		Recomendación de cenas	
LUNES	COMIDA	1º	Espinacas con patatas	Arroz	
		2º	Escalopines de ternera en salsa de queso	Pescado blanco	
		G	Tomate natural	Verdura	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
		Pan	Pan	Pan	
MARTES	COMIDA	1º	Coditos a la española	Verdura	
		2º	Merluza al horno con ajo y perejil	Ave	
		G	Ensalada de lechuga y zanahoria	Pasta	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
		Pan	Pan	Pan	
MIÉRCOLES	COMIDA	1º	Patatas estofadas con verduras	Sopa	
		2º	Libritos de lomo	Huevo	
		G	Ensalada de lechuga y tomate	Verdura	
		Postre	Yogur sabor	Fruta fresca	
		Pan	Pan	Pan	
		Pan	Pan	Pan	
JUEVES	COMIDA	1º	Judías pintas estofadas con verduras	Verdura crema	
		2º	Salmón al horno	Ave	
		G	Ensalada de lechuga y maíz	Arroz/Pasta	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
		Pan	Pan	Pan	
VIERNES	COMIDA	1º	Arroz con champiñones	Verdura	
		2º	Huevos con bechamel gratinados	Cerdo	
		G		Patata	
		Postre	Fruta fresca	Lácteo	
		Pan	Pan	Pan	
		Pan	Pan	Pan	