

COLEGIO PAULA MONTAL OCTUBRE 2025 GUARDERIA

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Garbanzos al estilo casero	Pure de calabacín, calabaza y patata	Alubias pintas con verduras
		Salmón a la plancha con lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla	Merluza al Horno con lechuga
		Fruta	Fruta	Yogur natural
		Triturado de verduras con salmón	Triturado de verduras con pollo	Tx de verduras con alubias pintas y merluza
Energía: 579 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 38,5 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 40,3 g. Sal: 1,6 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 682 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 44,7 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 48,8 g. Sal: 1,9 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 871 kcal. Lípidos: 40,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 54,2 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 63,5 g. Sal: 2,5 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Menestra de verduras con patatas dadas	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO	Acelgas al estilo casero	Lentejas maravilla
Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con rodaja de tomate	Bacalao con tomate con pimientos rojos	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
Triturado de verduras con cabezada	Triturado de verduras con arroz, huevo y pollo	Triturado de verduras con alubias blancas y bacalao	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con lentejas y merluza
Energía: 564 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 51,1 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 34,1 g. Sal: 1,5 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 687 kcal. Lípidos: 29,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 59,1 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 41,0 g. Sal: 1,9 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 866 kcal. Lípidos: 37,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 73,5 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 51,7 g. Sal: 2,5 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Menestra de verduras	Alubias pintas con verduras	Sopa de pollo con fideos	Lentejas maravilla	Crema de calabaza y puerros
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Filete ruso casero mixto a la plancha con ensalada de lechuga	Halibut a la inglesa Ensalada	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo al horno con lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
Triturado de verduras con huevo	Tx de verduras con ternera	Triturado de verduras con halibut	Triturado de verduras con lentejas y merluza	Triturado de verduras con pollo
Energía: 630 kcal. Lípidos: 33,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 43,5 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 1,5 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 783 kcal. Lípidos: 43,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 51,3 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 41,4 g. Sal: 1,9 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 969 kcal. Lípidos: 53,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 61,8 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 52,3 g. Sal: 2,3 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas al estilo casero	Patatas a la riojana	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Alubias blancas con verduras
Cabecero de lomo asado con ensalada de lechuga	Huevos cocidos con fritada	Gallineta al horno con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural	Fruta
Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con lentejas y pollo	Tx de verduras con gallo	Triturado de verduras con pavo	Triturado de verduras con judías blancas y merluza
Energía: 521 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 35,2 g. Sal: 1,7 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 659 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 46,2 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 44,9 g. Sal: 2,3 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 813 kcal. Lípidos: 36,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 56,0 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 56,2 g. Sal: 2,8 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Menestra de verduras	Guisantes salteados a la gallega	Alubias pintas al estilo casero
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas	Limanda empanada con lechuga	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz	Canelones de espinacas
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural
Triturado de verduras con cabezada	Tx de verduras con garbanzos y limanda	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con alubias pintas
Energía: 496 kcal. Lípidos: 27,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 34,8 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 22,4 g. Sal: 1,3 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 625 kcal. Lípidos: 35,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 42,3 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 27,9 g. Sal: 1,7 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 771 kcal. Lípidos: 44,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 35,1 g. Sal: 2,1 g. - - - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.