

COMPOSICION NUTRIDIONAL Menú 2023-2024



Comedor escolar - Colegio Antonio Robinet

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Espaguetis con salsa tomate Tortilla atún fruta	Crema de Calabaza Pollo empanado con patatas fritas fruta	Patatas riojana merluza romana con ensalada fruta	Lentejas estofadas con chorizo Jamón asado con puré de patata Yogur	Paella de verduras (champiñones, guisantes y pimientos) Croquetas caseras con ensalada fruta	SEMANA 1
559 Kcal, Proteínas 26,2g Hidratos de carbono: 76,3g Grasas: 15,1g	762 Kcal, Proteínas: 26,1g, Hidratos de Carbono: 98,5g y Grasas: 29,1g	669 kcal, Proteínas 25g, Hidratos de Carbono: 71 y Grasas: 29,3g	619 Kcal, Proteínas 33,1g, Hidratos de Carbono: 62g y Grasas: 25,2g	717Kcal, Proteínas 20,5g, Hidratos de Carbono 106,5g y Grasas: 20,7g	
Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta	Alubias con verduras (sin triturar) tortilla con jamón yogur	Crema de verduras con picatostes Albóndigas jardinera con patata frita fruta	Lentejas guisadas con verduras y chorizo Redondo de pavo Fruta	Arroz con verduras, chipirones y almejas y huevo huevos rellenos (bonito, mayonesa y tomate) Fruta	SEMANA 2
640 kcal, Proteínas 31,2g Hidratos de Carbono 82,1g, Grasas 19,8g	676 Kcal, Proteínas: 35,6g, Hidratos de Carbono: 58,7g, Grasas: 29,8g	707 Kcal, Proteínas: 18g, Hidratos de Carbono: 94,8g Gramos 25,1g	637,8 kcal, Proteínas 32,2g, Hidrato de Carbono 66g, Grasas 25,2g	810kcal, Proteínas 41,87g , Hidratos de Carbono 87, Grasas 31,5g	
Macarrones con carne picada y verduras Empanadilla de atún fruta	Alubias estofadas Tortilla española Fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de verduras y patatas fritas Fruta	Arroz con champiñones Merluza a la romana con ensalada yogur	Garbanzos estofados con espinacas Lomo con ensalada fruta	SEMANA 3
859 Kcal, Proteínas 25,3g, Hidratos de Carbono 126,2g, Grasas 26,1	596 Kcal, Proteínas 28,3g, Hidratos de Carbono 57,9, Grasas 24,1g	649 Kcal, Proteínas 29, Hidratos de Carbono 69,7g, Grasas 25,1g	754 Kcal, Proteínas 29,9g, Hidratos de Carbono 92,4g, Grasas 27,1g	825 Kcal, Proteínas 32,1g, Hidratos de Carbono 70,1g, Grasas 42,1g	
Cocido de Berza Filete de lenguado albardado con ensalada Fruta	Judías verdes con tomate Tortilla española Fruta	Garbanzos con calabaza Filete ruso con ensalada Fruta	Arroz a la cubana Ensalada de lechuga, tomate y pollo cocido Yogur	Purrusalda Escalope de ternera con ensalada Fruta	SEMANA 4
620 Kcal, Proteínas 41,7g, Hidratos de Carbono 57,3g, Grasas 20,3g	679 Kcal, Proteínas 22,8g, Hidratos de Carbono 68g, Grasas 31,8g	802Kcal, Proteínas 39g, Hidratos de Carbono 76,2g, Grasas 35g	713Kcal, Proteínas 27,8g, Hidratos de Carbono 103,1g, Grasas 18,5g	460 Kcal, Proteínas 23,6g, Hidratos de Carbono 49,2g, Grasas 17g	
Ensalada de pasta con queso, pollo, jamón y manzana Merluza con tomate y pimientos fruta	Sopa de pescado Filete de pollo con ensalada Natillas	Garbanzos con calabaza y zanahoria Croquetas con ensalada fruta	Crema verduras con picatostes muslo de pollo con patata fruta	Lentejas estofadas con verduras tortilla francesa con ensalada de tomate natural fruta	SEMANA 5
770Kcal, Proteínas 37,1g, Hidratos de Carbono 91,1g, Grasas 26,4 g	607Kcal, Proteínas 27,8g, Hidratos de Carbono 69,4g, Grasas 23,8g	655 Kcal, Proteínas 23,3g, Hidratos de Carbono 84,4g, Grasas 21,6g	663 Kcal, Proteínas 29,3g, Hidratos de Carbono 73,2g, Grasas 25,9g	701Kcal, Proteínas 30,6g, Hidratos de Carbono 70,5g, Grasas 29,8g	