

# MENU BASAL

COLEGIO LA ASUNCIÓN – ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>1</b></p> <p>Lentejas y verduras</p> <p>Filete de merluza con salsa y dados de tomate natural asado</p> <p>Fruta</p> <p>514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g</p>	<p><b>2</b></p> <p>Judías verdes</p> <p>Pollo asado en su jugo con rodajas de calabacín</p> <p>Lácteo</p> <p>642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g</p>	<p><b>3</b></p> <p>Estofado de alubias blancas con calabaza y repollo</p> <p>Albóndigas de ternera con tomate casero y ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera</p> <p>Calamares a la romana con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p>
	<p><b>7</b></p> <p>Judías verdes a la Provenzal (jamón)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g</p>	<p><b>8</b></p> <p>Guiso de patatas y hortalizas frescas</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g</p>	<p><b>9</b></p> <p>Paella mixta</p> <p>Varitas de merluza con tomate natural</p> <p>Lácteo</p> <p>518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con verduras, ternera y pollo</p> <p>Fruta</p> <p>559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<p><b>22</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa</p> <p>Melruza en su jugo con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla española con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Calamares a la romana con ensalada mixta</p> <p>Lácteo</p> <p>600,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,2g - HC:67,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,5g - Sal:1,8g</p>
<p><b>28</b></p> <p>Sopa de pasta con huevo y jamón picado</p> <p>Albóndigas de ternera al horno en salsa verde</p> <p>Fruta</p> <p>534,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:14,8g - HC:70,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,3g - Sal:6,3g</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de cerdo con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>514,9Kcal - Prot:15,1g - Lip:21,4g - HC:58,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,1g - Sal:3,6g</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lentejas castellanas a la jardinera</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>614,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,8g - HC:67,1g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g</p>		