

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate
Burger meat de ternera en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz tres delicias
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

590 Kcal 29,9g Prot 11,9g Lip 89g Hc

521 Kcal 41,4g Prot 18,7g Lip 45g Hc

686 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 90,2g Hc

9

Macarrones con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

624 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 75,8g Hc

664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc

13

Arroz caldoso de verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

14

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis carbonara
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de puchero
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

675 Kcal 20,7g Prot 19,5g Lip 102,9g Hc

638 Kcal 25g Prot 27,4g Lip 81g Hc

685 Kcal 32,8g Prot 45,1g Lip 72,3g Hc

632 Kcal 30,1g Prot 21,9g Lip 76,6g Hc

463 Kcal 13,1g Prot 19g Lip 58,8g Hc

20

Crema de puerro
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan integral

21

Lentejas estofadas
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan

22

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

557 Kcal 24,5g Prot 23,3g Lip 62,7g Hc

869 Kcal 37,2g Prot 33,4g Lip 106,8g Hc

594 Kcal 17,5g Prot 23,2g Lip 77,1g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ HIPOCALÓRICO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales al ajillo
Hamburguesa a la plancha
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

558 Kcal 30,3g Prot 14,5g Lip 75,5g Hc

521 Kcal 41,4g Prot 18,7g Lip 45g Hc

536 Kcal 22,8g Prot 13g Lip 81,6g Hc

9

Macarrones con verduras
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Garbanzos con verduras
Ragut de ternera
Fruta del tiempo
Pan

593 Kcal 23,9g Prot 22,2g Lip 74,2g Hc

584 Kcal 35,3g Prot 38,7g Lip 61,8g Hc

13

Arroz caldoso de verduras
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

14

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis al ajillo
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de ave con fideos
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan

561 Kcal 18,8g Prot 17,9g Lip 80,7g Hc

579 Kcal 23,7g Prot 25,2g Lip 72g Hc

666 Kcal 32,8g Prot 43,1g Lip 72g Hc

531 Kcal 25,5g Prot 14,6g Lip 74,2g Hc

450 Kcal 25,3g Prot 14,4g Lip 53,7g Hc

20

Crema de puerro
Lomo a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

21

Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

22

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

498 Kcal 25,8g Prot 15,9g Lip 63,2g Hc

585 Kcal 37,2g Prot 22g Lip 63,1g Hc

566 Kcal 17g Prot 22,3g Lip 73,3g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate
Burger meat de ternera en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz tres delicias
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

590 Kcal 29,9g Prot 11,9g Lip 89g Hc

521 Kcal 41,4g Prot 18,7g Lip 45g Hc

686 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 90,2g Hc

9

Macarrones con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

624 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 75,8g Hc

664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc

13

Arroz caldoso de verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

14

Puré de alubias blancas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

15

Crema de judías verdes
Ragout de ternera en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Macarrones con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de puchero
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan

675 Kcal 20,7g Prot 19,5g Lip 102,9g Hc

613 Kcal 23,1g Prot 27,8g Lip 74,6g Hc

637 Kcal 30,6g Prot 41,3g Lip 72,9g Hc

559 Kcal 26g Prot 15,6g Lip 78g Hc

463 Kcal 13,1g Prot 19g Lip 58,8g Hc

20

Crema de puerro
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan integral

21

Lentejas estofadas
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan

22

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

557 Kcal 24,5g Prot 23,3g Lip 62,7g Hc

766 Kcal 33,4g Prot 35,9g Lip 79,9g Hc

594 Kcal 17,5g Prot 23,2g Lip 77,1g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN FRUTOS SECOS Y SIN CACAHUETE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate
Burger meat de ternera en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz tres delicias
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

592 Kcal 27,8g Prot 13,2g Lip 89g Hc

522 Kcal 39,3g Prot 20g Lip 44,9g Hc

688 Kcal 25,8g Prot 24,5g Lip 90,2g Hc

9

Macarrones con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

626 Kcal 25,2g Prot 24,6g Lip 75,8g Hc

665 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,8g Hc

13

Arroz caldoso de verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera en salsa
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de puchero
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

677 Kcal 18,6g Prot 20,8g Lip 102,9g Hc

640 Kcal 22,9g Prot 28,7g Lip 80,9g Hc

687 Kcal 30,7g Prot 46,4g Lip 72,2g Hc

551 Kcal 23,9g Prot 15,9g Lip 77,8g Hc

465 Kcal 11g Prot 20,3g Lip 58,8g Hc

20

Crema de puerro
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Lentejas estofadas
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

568 Kcal 22,2g Prot 24,3g Lip 65,8g Hc

871 Kcal 35,1g Prot 34,7g Lip 106,7g Hc

596 Kcal 15,4g Prot 24,5g Lip 77g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



MENÚ SIN GLUTEN Y LECHE DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate s/g Hamburguesa de ternera casera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
			676 Kcal 25,1g Prot 25g Lip 87,6g Hc		547 Kcal 39,8g Prot 22,1g Lip 46,2g Hc		722 Kcal 18,9g Prot 20,3g Lip 114,9g Hc		
				9	Macarrones con verduras s/g Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
					709 Kcal 27,7g Prot 31,2g Lip 80,3g Hc		268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc		
13	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	692 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 106,1g Hc		609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc		615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc		525 Kcal 18g Prot 13,8g Lip 81,9g Hc		
20	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Arroz con verduras Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Macarrones con tomate s/g Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
	494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc		1230 Kcal 10,4g Prot 40,7g Lip 190,5g Hc		540 Kcal 11,7g Prot 18,7g Lip 80,7g Hc				

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN GLUTEN DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate s/g
Hamburguesa de ternera casera
en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo asado en
su jugo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

676 Kcal 25,1g Prot 25g Lip 87,6g Hc

547 Kcal 39,8g Prot 22,1g Lip 46,2g Hc

771 Kcal 22g Prot 22,6g Lip 118g Hc

9

Macarrones con verduras s/g
Revuelto de jamón serrano
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

709 Kcal 27,7g Prot 31,2g Lip 80,3g Hc

268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc

13

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Arroz integral con champiñón
salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate s/g
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

692 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 106,1g Hc

609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc

615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc

525 Kcal 18g Prot 13,8g Lip 81,9g Hc

526 Kcal 27,6g Prot 19,4g Lip 58,6g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con verduras
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Macarrones con tomate s/g
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1279 Kcal 13,5g Prot 43g Lip 193,5g Hc

549 Kcal 11,4g Prot 18,8g Lip 83,1g Hc

Menos azúcar y
más fruta



COLEGIO
INMACULADA



Productos
Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN HUEVO Y PESCADO DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate s/g
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

676 Kcal 25,1g Prot 25g Lip 87,6g Hc

547 Kcal 39,8g Prot 22,1g Lip 46,2g Hc

753 Kcal 27,8g Prot 22,2g Lip 107,9g Hc

9

Macarrones con verduras s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

554 Kcal 30,9g Prot 13g Lip 78,1g Hc

268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc

13

Arroz con verduras
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras frescas
Lomo asado a la canela
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate s/g
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

596 Kcal 22,7g Prot 11,4g Lip 98,6g Hc

647 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 72,1g Hc

615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc

587 Kcal 21,7g Prot 19,6g Lip 80,7g Hc

526 Kcal 27,6g Prot 19,4g Lip 58,6g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Lentejas estofadas
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Macarrones con tomate s/g
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1200 Kcal 21,7g Prot 46,9g Lip 160,8g Hc

626 Kcal 21,9g Prot 23,6g Lip 81,3g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



MENÚ SIN HUEVO Y POLLO DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate s/g Hamburguesa de ternera casera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de arroz Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			676 Kcal 25,1g Prot 25g Lip 87,6g Hc		395 Kcal 18,4g Prot 10,7g Lip 55,2g Hc		771 Kcal 22g Prot 22,6g Lip 118g Hc		
				9	Macarrones con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
					513 Kcal 20,2g Prot 12g Lip 80,2g Hc		667 Kcal 35,7g Prot 43,5g Lip 71,3g Hc		
13	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de arroz Filete de pavo a la plancha Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos
	692 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 106,1g Hc		647 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 72,1g Hc		615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc		525 Kcal 18g Prot 13,8g Lip 81,9g Hc		
20	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Macarrones con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
	494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc		1200 Kcal 21,7g Prot 46,9g Lip 160,8g Hc		626 Kcal 21,9g Prot 23,6g Lip 81,3g Hc				

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



MENÚ SIN HUEVO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate s/g
Hamburguesa de ternera casera
en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo asado en
su jugo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

676 Kcal 25,1g Prot 25g Lip 87,6g Hc

547 Kcal 39,8g Prot 22,1g Lip 46,2g Hc

771 Kcal 22g Prot 22,6g Lip 118g Hc

9

Macarrones con verduras s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

554 Kcal 30,9g Prot 13g Lip 78,1g Hc

268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc

13

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Lomo asado a la canela
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Arroz integral con champiñón
salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate s/g
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

692 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 106,1g Hc

647 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 72,1g Hc

615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc

525 Kcal 18g Prot 13,8g Lip 81,9g Hc

526 Kcal 27,6g Prot 19,4g Lip 58,6g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Lentejas estofadas
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Macarrones con tomate s/g
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1200 Kcal 21,7g Prot 46,9g Lip 160,8g Hc

626 Kcal 21,9g Prot 23,6g Lip 81,3g Hc

Menos azúcar y
más fruta



COLEGIO
INMACULADA



Productos
Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN LECHE Y HUEVO DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate s/g
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

676 Kcal 25,1g Prot 25g Lip 87,6g Hc

547 Kcal 39,8g Prot 22,1g Lip 46,2g Hc

730 Kcal 23,5g Prot 22,6g Lip 104,9g Hc

9

Macarrones con verduras s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

554 Kcal 30,9g Prot 13g Lip 78,1g Hc

268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc

13

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras frescas
Lomo asado a la canela
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate s/g
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

692 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 106,1g Hc

647 Kcal 37,5g Prot 27g Lip 72,1g Hc

615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc

525 Kcal 18g Prot 13,8g Lip 81,9g Hc

484 Kcal 29,1g Prot 19,4g Lip 45,6g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Lentejas estofadas
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

22

Macarrones con tomate s/g
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1159 Kcal 23,2g Prot 46,9g Lip 147,7g Hc

626 Kcal 21,9g Prot 23,6g Lip 81,3g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN LECHE, HUEVO Y CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con tomate s/g
Hamburguesa de ternera casera
en salsa
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo asado en
su jugo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con tomate
Caella a la andaluza
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

619 Kcal 24g Prot 21,9g Lip 81,8g Hc

547 Kcal 39,8g Prot 22,1g Lip 46,2g Hc

759 Kcal 25,8g Prot 24,9g Lip 103,4g Hc

9

Macarrones con verduras s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

554 Kcal 30,9g Prot 13g Lip 78,1g Hc

268 Kcal 7,9g Prot 6,3g Lip 44g Hc

13

Arroz con verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Arroz integral con champiñón
salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo s/g
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

658 Kcal 23,4g Prot 17,9g Lip 99,7g Hc

551 Kcal 33,7g Prot 20,6g Lip 66,4g Hc

615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc

507 Kcal 17,5g Prot 13,8g Lip 78,2g Hc

484 Kcal 29,1g Prot 19,4g Lip 45,6g Hc

20

Crema de puerros
Filete de pollo al ajillo
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Lentejas estofadas
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

22

Macarrones con tomate s/g
Filete de pavo en salsa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

583 Kcal 29,3g Prot 22,5g Lip 66,5g Hc

1159 Kcal 23,2g Prot 46,9g Lip 147,7g Hc

623 Kcal 20,4g Prot 22,7g Lip 83,6g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO
INMACULADA



Productos
Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN LECHE DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos
--	--	---	--	---	--	---	---

693 Kcal 29g Prot 27,7g Lip 81g Hc

547 Kcal 41,1g Prot 22,3g Lip 44g Hc

730 Kcal 23,5g Prot 22,6g Lip 104,9g Hc

				9	Macarrones con verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
--	--	--	--	---	---	----	---

706 Kcal 31,4g Prot 31,9g Lip 73,3g Hc

268 Kcal 9,2g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc

13	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos
----	--	----	--	----	---	----	---	----	--

692 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 106,1g Hc

609 Kcal 23,5g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc

615 Kcal 29,6g Prot 42,4g Lip 64,5g Hc

524 Kcal 21,9g Prot 14,5g Lip 75,3g Hc

484 Kcal 30,4g Prot 19,7g Lip 43,4g Hc

20	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Lentejas estofadas Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos	22	Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
----	---	----	--	----	---	--	--	--

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1159 Kcal 23,2g Prot 46,9g Lip 147,7g Hc

549 Kcal 15,3g Prot 19,5g Lip 76,5g Hc

--	--	--	--	--	--	--	--

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN LEGUMBRE DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con tomate Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			684 Kcal 28,4g Prot 27,8g Lip 79,6g Hc		547 Kcal 41,1g Prot 22,3g Lip 44g Hc		771 Kcal 22g Prot 22,6g Lip 118g Hc		
				9	Macarrones con verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
					706 Kcal 31,4g Prot 31,9g Lip 73,3g Hc		541 Kcal 31,7g Prot 39,3g Lip 52,8g Hc		
13	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Verduras variadas rehogadas Ragut de ternera Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Espaguetis con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos
	692 Kcal 22,7g Prot 19,6g Lip 106,1g Hc		540 Kcal 13,8g Prot 23,3g Lip 69,3g Hc		609 Kcal 27,5g Prot 41,7g Lip 69,6g Hc		524 Kcal 21,9g Prot 14,5g Lip 75,3g Hc		
20	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Arroz con verduras Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	22	Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
	494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc		1279 Kcal 13,5g Prot 43g Lip 193,5g Hc		549 Kcal 15,3g Prot 19,5g Lip 76,5g Hc				

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



ALIMENTAR EDUCANDO

MENÚ SIN PESCADO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera casera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	2	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	3	Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan		
			691 Kcal 31,1g Prot 26,4g Lip 81,1g Hc		545 Kcal 43,2g Prot 21g Lip 44g Hc		751 Kcal 29,9g Prot 20,9g Lip 107,9g Hc		
				9	Macarrones con verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		
					704 Kcal 33,5g Prot 30,6g Lip 73,4g Hc		266 Kcal 11,3g Prot 5,2g Lip 41,9g Hc		
13	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	15	Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	16	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de ave Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan
	594 Kcal 24,8g Prot 10,1g Lip 98,7g Hc		607 Kcal 25,6g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc		613 Kcal 31,7g Prot 41,1g Lip 64,6g Hc		584 Kcal 27,7g Prot 19g Lip 74,1g Hc		524 Kcal 31g Prot 18,4g Lip 56,5g Hc
20	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan	21	Lentejas estofadas Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	22	Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan				
	492 Kcal 26g Prot 14,1g Lip 65,5g Hc		1198 Kcal 23,8g Prot 45,7g Lip 160,8g Hc		547 Kcal 17,4g Prot 18,2g Lip 76,6g Hc				

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



DIETA PARA HIPERLIPIDEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espiraletas con tomate
Hamburguesa a la plancha
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

2

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

577 Kcal 30,9g Prot 14,4g Lip 79,4g Hc

521 Kcal 41,4g Prot 18,7g Lip 45g Hc

623 Kcal 24,2g Prot 13,9g Lip 99,4g Hc

9

Macarrones con verduras
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Garbanzos con verduras
Ragut de ternera
Fruta del tiempo
Pan

564 Kcal 23,6g Prot 19,2g Lip 73,7g Hc

584 Kcal 35,3g Prot 38,7g Lip 61,8g Hc

13

Arroz caldoso de verduras
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

14

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Arroz integral con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

16

Espaguetis con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

17

Sopa de ave con fideos
Filete de pollo al limón
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan

561 Kcal 18,8g Prot 17,9g Lip 80,7g Hc

579 Kcal 23,7g Prot 25,2g Lip 72g Hc

666 Kcal 32,8g Prot 43,1g Lip 72g Hc

550 Kcal 26g Prot 14,6g Lip 78,1g Hc

450 Kcal 25,3g Prot 14,4g Lip 53,7g Hc

20

Crema de puerros
Lomo a la plancha
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan

21

Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

22

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

496 Kcal 25,7g Prot 15,8g Lip 62,9g Hc

585 Kcal 37,2g Prot 22g Lip 63,1g Hc

594 Kcal 17,5g Prot 23,2g Lip 77,1g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO INMACULADA



Productos Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

