



á

CURSO 23-24



COLECTIVIDADES . . .
antoniánavarro
Alimentando las buenas costumbres desde 1989

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César Lentejas con arroz Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campestre Espaguetis integrales con salmón Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino Cocido completo Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris Estofado de ternera Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mediterránea Guiso de aletria con bacalao Pan blanco Fruta de temporada
Valores Nutricionales	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 10 g	Kcal: 660 (33%) HC: 79 g (50%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 15 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 646 (32%) HC: 83 g (53%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 11 g
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada murciana Paella de pescado y Marisco Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata con bonito Lasaña de carne y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campesina Lentejas estofadas con jamón Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate partido con pepino Asado de pollo con patatas y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada yorkera Sopa con garbanzos y albóndigas Pan blanco Fruta de temporada
Valores Nutricionales	Kcal: 630 (31%) HC: 77 g (50%) Prot: 25 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 8 g	Kcal: 644 g (32%) HC: 84 g (52%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 19 g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 679 (33%) HC: 87 g (53%) Prot: 30 g (18%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 15 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 654 (33%) HC: 77 g (50%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 24 g (35%) Fibra: 14 g
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo Lentejas estofadas con verdura Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos Espaguetis a la boloñesa Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada toscana Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Hamburguesa completa Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Asado de merluza con patatas Pan blanco Fruta de temporada
Valores Nutricionales	Kcal: 633 (32%) HC: 76 g (50%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 660 (33%) HC: 81 g (51%) Prot: 28 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 10 g	Kcal: 627 (31%) HC: 80 g (54%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 20 g (31%) Fibra: 18 g	Kcal: 682(34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g(19%) Grasa: 24 g(33%) Fibra:12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Tomate partido con queso fresco • Sopa de fogonero con arroz • Pan blanco • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con caballa • Macarrones integrales con tomate, huevo y queso • Pan integral • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con nueces • Lentejas con verduras y magra • Pan blanco • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada tropical • Guiso de pavo con champiñones • Pan integral • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollito de york con verduras • Potaje de garbanzos con espinacas y huevo • Pan blanco • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	Kcal: 614 (31%) HC: 77 g (51%) Prot: 25 g (17%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 7 g	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 637 (32%) HC: 79 g (49%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 14 g	Kcal: 670 (33%) HC: 84 g (52%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 13 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 18 g
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con york y queso • Fideuá con pescado y marisco • Pan integral • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Asado de pollo murciano • Pan blanco • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con huevo • Arroz y habichuelas • Pan blanco • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada yorkera • Lentejas con arroz y chorizo • Pan integral • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con queso fresco • Guiso de fogonero • Pan blanco • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	Kcal: 690 (34%) HC: 86 g (51%) Prot: 27 g (16%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 682 (34%) HC: 82 g (50%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 14 g	Kcal: 645 (32%) HC: 86 g (55%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 17 g	Kcal: 613 (31%) HC: 73 g (50%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 12 g	Kcal: 671 (33%) HC: 82 g (51%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 13 g
SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de patata • Merluza a la vasca • Pan blanco • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo • Macarrones integrales con caballa y verduras • Pan integral • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada toscana • Habichuelas estofadas con chorizo • Pan blanco • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con aceitunas • Arroz con pavo • Pan integral • Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con huevo • Olla gitana • Pan blanco • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	Kcal: 694 (31%) HC: 80 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 25 g (33%) Fibra: 7 g	Kcal: 635 (32%) HC: 77 g (50%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 10 g	Kcal: 658 (33%) HC: 85 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 22 g	Kcal: 663 (33%) HC: 90 g (55%) Prot: 27 g (28%) Grasa: 20 g (17%) Fibra: 12 g	Kcal: 676 (34%) HC: 81 g (51%) Prot: 25 g (15%) Grasa: 24 g (34%) Fibra: 20 g

CALENDARIO ESCOLAR DEL MENÚ

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1					1	2	3
S2	4	5	6	7	8	9	10
S3	11	12	13	14	15	16	17
S4	18	19	20	21	22	23	24
S5	25	26	27	28	29	30	1

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S6	2	3	4	5	6	7	8
S1	9	10	11	12	13	14	15
S2	16	17	18	19	20	21	22
S3	23	24	25	26	27	28	29
S4	30	31					

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S4			1	2	3	4	5
S5	6	7	8	9	10	11	12
S6	13	14	15	16	17	18	19
S1	20	21	22	23	24	25	26
S2	27	28	29	30	1	2	3

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2					1	2	3
S3	4	5	6	7	8	9	10
S4	11	12	13	14	15	16	17
S5	18	19	20	21	22	23	24
S6	25	26	27	28	29	30	31

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	31				

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5				1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29			

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S3					1	2	3
S4	4	5	6	7	8	9	10
S5	11	12	13	14	15	16	17
S6	18	19	20	21	22	23	24
S1	25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	2	3	4	5	6	7
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30					

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S6			1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	10	11	12	13	14	15	19
S3	17	18	19	20	21	22	26
S4	24	25	29	30	31		

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	29	30