COLEGIO SAN ANTONIO PADUA / Régimen No Huevo Crudo No Frutos Secos No Piel de Frutas — **CURSO 2025/2026**

Febrero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 662 · HC 82,4 · Lip 21,1 · Prot 36,0 **- Lentejas con verdura** **- Merluza al horno con lechuga** - Fruta **- Pan**	**3** Kcal 622 · HC 63,1 · Lip 29,1 · Prot 26,4 **- Patatas en salsa verde** - Tortilla francesa con jamón york y ensalada - Fruta **- Pan**	**4** Kcal 735 · HC 115,9 · Lip 15,8 · Prot 25,6 **- Espirales salteados** **- Alubias blancas con verdura** - Fruta **- Pan**	**5** Kcal 677 · HC 61,2 · Lip 51,0 · Prot 41,7 **- Crema de calabaza y zanahoria** **- Estofado de pollo con verduras** - Fruta **- Pan**	**6** Kcal 703 · HC 86,2 · Lip 28,1 · Prot 29,2 **- Arroz blanco con pollo** **- Merluza al horno en salsa verde** **- Yogur natural** **- Pan**
9 Kcal 579 · HC 55,5 · Lip 26,8 · Prot 27,7 **- Crema de calabacín** **- Jamoncitos de pollo en salsa** - Fruta **- Pan**	**10** Kcal 766 · HC 89,1 · Lip 35,0 · Prot 19,6 **- Guisantes rehogados** - Tortilla de patata con ensalada - Fruta **- Pan**	**11** Kcal 728 · HC 94,6 · Lip 26,6 · Prot 31,8 **- Arroz blanco con verduras** **- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**12** Kcal 696 · HC 91,5 · Lip 25,5 · Prot 24,0 **- Macarrones blancos con tomate** **- Merluza al horno en salsa verde** - Fruta **- Pan**	**13** Kcal 677 · HC 60,5 · Lip 24,3 · Prot 45,6 **- Alubias rojas con verdura** **- Pechugas de pollo plancha en salsa suave** - Yogur natural **- Pan**
16 Kcal 779 · HC 75,7 · Lip 34,4 · Prot 37,1 **- Garbanzos con verdura** **- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**17** Kcal 563 · HC 57,1 · Lip 27,9 · Prot 20,1 **- Judías verdes rehogadas** - Huevos con tomate - Fruta **- Pan**	**18** Kcal 633 · HC 62,7 · Lip 28,8 · Prot 29,4 **- Porrusalda** **- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga** - Fruta **- Pan**	**19** Kcal 669 · HC 95,5 · Lip 24,6 · Prot 21,1 **- Arroz blanco con verduras** **- Merluza al horno en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**20** Kcal 745 · HC 105,6 · Lip 19,0 · Prot 29,1 **- Alubias blancas con verdura** **- Espirales salteados** **- Yogur natural** **- Pan**
23 Kcal 557 · HC 55,3 · Lip 24,9 · Prot 28,4 **- Crema de calabaza y zanahoria** **- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga** - Fruta **- Pan**	**24** Kcal 696 · HC 91,5 · Lip 25,5 · Prot 24,0 **- Espaguetis blancos con tomate** **- Merluza al horno en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**25** Kcal 682 · HC 57,5 · Lip 33,5 · Prot 35,9 **- Menestra de verduras** **- Pechugas de pollo plancha en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**26** Kcal 769 · HC 92,4 · Lip 29,9 · Prot 24,6 **- Alubias blancas con verdura** - Tortilla de patata con ensalada - Fruta **- Pan**	**27** Kcal 730 · HC 93,2 · Lip 28,3 · Prot 27,1 **- Arroz blanco con tomate** - Bacalao al horno con ensalada - Yogur natural **- Pan**

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com