COLEGIO EDUCARE
Antanes

DESAYUNOS

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot
164	29	4	4

A elegir entre:
- Leche sola o con cacao
- Zumo de frutas

A elegir entre:
- Cereales
- Fruta
- Galletas tipo maría

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot
298	43	11	7

A elegir entre:
- Leche sola o con cacao
- Zumo de frutas

A elegir entre:
- Tostada con aceite
- Galletas Maria

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot
269	45	6	7

A elegir entre:
- Leche sola o con cacao
- Zumo de frutas

A elegir entre:
- Bizcocho casero
- Fruta

Jueves

Kcal	HC	Lip	Prot
216	39	3	10

A elegir entre:
- Leche sola o con cacao
- Zumo de frutas

A elegir entre:
- Pan de molde y jamón de york
- Fruta

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
172	28	4	4

A elegir entre:
- Leche sola o con cacao
- Zumo de frutas

A elegir entre:
- Churros
- Fruta





colegios educare®

COLEGIO EDUCARE
Antanes

MERIENDAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal 160 HC 21 Lip 6 Prot 5	Kcal 195 HC 21 Lip 7 Prot 11	Kcal 165 HC 32 Lip 2 Prot 5	Kcal 219 HC 29 Lip 8 Prot 7	Kcal 151 HC 22 Lip 3 Prot 10
• **Leche**	• **Yogur natural sin azúcar**	• **Leche**	• **Yogur natural sin azúcar**	• **Leche**
• **Galletas tipo maría**	**Sándwich :** jamón york y queso	**Fruta :** Plátano	• **Bizcocho casero**	• **Bocadillo** : jamón york





colegios educare®

colegios educare®

Meriendas

Nido 1

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot
96	18	2	1

Papilla de frutas natural o fruta de temporada

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot
131	25	1	5

Papilla de frutas natural o fruta de temporada

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot
103	25	1	5

Papilla de frutas natural o fruta de temporada

Jueves

Kcal	HC	Lip	Prot
114	12	5	5

Papilla de frutas natural o fruta de temporada

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
128	12	1	5

Papilla de frutas natural o fruta de temporada





