

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO



Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

4	Crema de zanahoria Magro con tomate con judías verdes salteadas Fruta fresca	5	Alubias blancas estofadas con chorizo Abadejo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de sabores	6	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca	7	Lentejas con zanahoria y cebolla Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta fresca	8	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) Merluza rebozada con ensalada lechuga, zanahoria y olivas Fruta fresca
---	--	---	---	---	--	---	---	---	--

Energía: 670 kcal . Lipidos: 137,7 kj . Ácidos Grasos Saturados: 35,4 g . Hidratos de carbono: 8,0 g . Azúcares: 54,8 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 28,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

11	Pasta de caracol con tomate y bacon Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca	12	Crema de calabaza Filete de lomo de cerdo a la plancha con cuscus Yogur de sabores	13	Garbanzos estofados con chorizo Tilapia a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca	14	Paella de pescado Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca	15	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla Revuelto de calabacín y cebolla con lechuga y zanahoria Fruta fresca
----	---	----	--	----	--	----	---	----	--

Energía: 686 kcal . Lipidos: 32,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

18	Crema de puerros Albóndigas caseras mixtas en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro) Fruta fresca	19	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de sabores	20	Raviolis con nata Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca	21	Guiso de patatas con merluza Nuggets de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	22	Alubias blancas con chorizo Abadejo a la plancha con lechuga y maíz Fruta fresca
----	---	----	---	----	--	----	---	----	--

Energía: 1.486 kcal . Lipidos: 101,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 35,4 g . Hidratos de carbono: 84,3 g . Azúcares: 33,8 g . Proteínas: 52,7 g . Sal: 5,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

25	Paella con pollo Merluza al horno con ajo y perejil con judías verdes salteadas Fruta fresca	26	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimienta y tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	27	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al ajillo con champiñón Fruta fresca	28	Lentejas con zanahoria y cebolla Rabas de calamar con guisantes salteados Fruta fresca	29	Ensalada Italiana Pizza casera de jamón York y queso Tarta de tiramisú
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

Energía: 749 kcal . Lipidos: 38,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 63,4 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 33,2 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz

