

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones con tomate (*)
			Paella de pollo	Boquerón a la plancha con menestra de verduras
			Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 326 kcal. Lípidos: 11,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 42,5 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 10,9 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas al estilo casero (*)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de verduras	Macarrones con tomate (*)
Arroz con pollo	Merluza al horno con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con ensalada de lechuga y maíz	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 507 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 51,3 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 25,6 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
<small>Energía: 532 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 25,6 g. Sal: 1,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate 	Alubias pintas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con tomate (*) 
				
<small>Energía: 542 kcal. Lípidos: 23,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 46,5 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 1,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de judía verde y zanahoria 				
				
<small>Energía: 723 kcal. Lípidos: 42,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 22,5 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				
				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
			Paella de pollo	Boquerón a la plancha con menestra de verduras
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 403 kcal . Lípidos: 11,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 58,2 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 14,4 g . Sal: 2,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 780 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 94,1 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 37,2 g . Sal: 3,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	Cazuela de fideos	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
				
Energía: 735 kcal . Lípidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 84,8 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 38,3 g . Sal: 2,9 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con atun y tomate 
				
Energía: 723 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 76,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 38,3 g . Sal: 2,7 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de judía verde y zanahoria 				
				
Energía: 880 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 88,1 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 4,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

COLEGIO SAN JOSE

marzo 25 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
			Paella de pollo	Boquerones fritos con menestra de verduras
			Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
Energía: 490 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 61,5 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 15,7 g . Sal: 2,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y tomate	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
Energía: 796 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 95,6 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 37,2 g . Sal: 3,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	Cazuela de fideos	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Energía: 822 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 88,1 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 39,6 g . Sal: 2,9 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con atun y tomate 
				
Energía: 762 kcal . Lípidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 79,9 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 37,2 g . Sal: 2,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de judía verde y zanahoria 				
				
Energía: 880 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 88,1 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 4,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones con tomate (*)
			Paella de pollo	Boquerones fritos con menestra de verduras
			Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 431 kcal . Lípidos: 18,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 49,2 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 15,7 g . Sal: 1,3 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de verduras	Macarrones con tomate (*)
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con ensalada de lechuga y maíz	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 689 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 84,6 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 33,7 g . Sal: 3,4 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con verduras 	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
				
<small>Energía: 740 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 81,0 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 34,1 g . Sal: 2,3 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con atún y tomate 
				
<small>Energía: 709 kcal . Lípidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 76,6 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 39,4 g . Sal: 2,7 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Judías verdes al estilo casero 				
				
<small>Energía: 456 kcal . Lípidos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 50,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 24,6 g . Sal: 1,4 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
			Paella de pollo	Boquerones fritos con menestra de verduras
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 485 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 59,9 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 15,5 g . Sal: 2,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas al estilo casero (*)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y tomate	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 755 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 90,4 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 35,3 g . Sal: 2,7 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	Cazuela de fideos	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Energía: 817 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 86,5 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 39,4 g . Sal: 2,9 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate	Alubias pintas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con atún y tomate 
				
Energía: 749 kcal . Lípidos: 29,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 77,2 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 37,0 g . Sal: 2,6 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de judía verde y zanahoria 				
				
Energía: 880 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 88,1 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 4,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
			Paella de pollo	Boquerones fritos con menestra de verduras
			Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
Energía: 485 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 59,9 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 15,5 g . Sal: 2,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y tomate	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
Energía: 791 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 94,0 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 37,4 g . Sal: 3,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	Cazuela de fideos	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Energía: 817 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 86,5 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 39,4 g . Sal: 2,9 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con atun y tomate 
				
Energía: 757 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 78,2 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 37,0 g . Sal: 2,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de judía verde y zanahoria 				
				
Energía: 880 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 88,1 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 4,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
			Paella de pollo	Boquerones fritos con menestra de verduras
			Fruta fresca apta	Fruta fresca apta

Energía: 485 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 59,9 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 15,5 g . Sal: 2,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta

Energía: 791 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 94,0 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 37,1 g . Sal: 3,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	Cazuela de fideos	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)

Energía: 817 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 86,5 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 39,4 g . Sal: 2,9 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con atun y tomate 
				

Energía: 757 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 78,2 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 37,0 g . Sal: 2,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de judía verde y zanahoria 				
				

Energía: 880 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 88,1 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 4,0 g . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.