

## COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 SIN ALUBIAS



SERAL	LIN	LINO 2023 OIN ALOE	NAC .	- Constitute
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras	Espirales de colores a la italiana
			06	<b>00</b>
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Cocido completo	Palitos de merluza con ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
· 			80000006090	
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
ergia: 407 kcal . Lipidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . I	Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteinas: 18,5 g . Sal:	1,3 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/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate	Coliflor esparragada	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Macarrones con tomate	Comior esparragada	And the delicias	Lentejas estoradas	Crema de Calabaza
ortilla de patata con ensalada	Merluza al pimenton con	Nuggets de pollo con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)	Hamburguesa mixta a la planch
de lechuga y tomate	champiñon laminado	con ensalada guarnición	con verduras	con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
rgia: 582 kcal , Lipidos: 41,4 g , Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g ,	Hidratos de carbono; 37,3 g . Azúcares: 15,9 g . Proteinas: 13,1 g . Sal;	1,1 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.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa
	<b>6</b>			
moncitos de pollo guisados en alsa hortelana (*) con patatas	Palitos de merluza con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
	<b>0000000000000000000000000000000000000</b>			<b>200</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
rgia: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . F	Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteinas: 24,3 g . Sal:	2,9 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.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela	Lentejas estofadas	Paella de pescado	Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de zanahoria
	<b>3</b>		Ö	
Lomo adobado al horno con patatas	Croquetas de jamón con ensalada	Tortilla de patata Ensalada mixta	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada	Albondigas a la jardinera con arroz
				<b>6000000000000000000000000000000000000</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				ű
		•		
rgia: 461 kcal . Lipidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . F	Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteinas: 21,8 g . Sal:	1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	allmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
rigla: 461 kcal . Lipidos: 19,9 g . Acidos Grasos Saturados: 3,9 g . 1	Hidratos de carbono: 45,9 g . Azcicares: 16,4 g . Proteinas: 21,8 g . Sal:  MARTES 4	1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la  MIERCOLES 5	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 7
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	
LUNES 3		MIERCOLES 5	JUEVES 6	



## COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 SIN FRUCTOSA



SERAL	LINE	110 2023 0111 11100 1	OOA	- files Slovers
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos	Berenjena asada	Espirales de colores a la italiana
		<b>3</b> 6		00
	Merluza al horno	Pavo salteado con ajetes	Palitos de merluza	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
			800 <b>000000</b> 00000	
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural
ergia: 322 kcal . Lipidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . H	idratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 15,7 g . Sal:	0,7 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.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones blancos hervidos	Coliflor esparragada	Arroz tres delicias	Sopa de verduras	Champiñón rehogado
Videaliones bialicos hervidos	© Cominor esparragada		Copa de Verduras	© Champillon renogado
Fortilla de patata con lechuga	Merluza al pimenton con champiñon laminado	Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo a la plancha	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural
ergia: 410 kcal . Lipidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . H	idratos de carbono: 29,4 g . Azúcares: 14,2 g . Proteinas: 24,7 g . Sal:	1,2 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.
LUNES 20	MADTES 21	MIEDOOLES 22	ILIEVES 22	VIEDNES 24
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco hervido (*)	Berenjena al horno	Sopa casera de pollo	Acelgas al estilo casero	Macarrones blancos hervidos
moncitos de pollo guisados en alsa hortelana (*) con patatas	Palitos de merluza	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa	Limanda al horno
alsa Hortelana ( ) con patatas	<b>8000000000</b> 9			
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural
ergia: 396 kcal . Lipidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . H	ildratos de carbono: 36,0 g . Azúcares: 14,4 g . Proteinas: 22,7 g . Sal:	1,9 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/dia.
LUNEO 07	MARTEO OO	MEDOOL EO OO	U.IEV/EQ.00	VIEDNEO 04
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30 Patatas guisadas con carne de	VIERNES 31  Brócoli rehogado con aceite y
Fideos a la cazuela	Sopa de verduras	Paella de pescado	cerdo	ajo
Lomo adobado al horno con			Ventresca de merluza en salsa	Albondigas a la jardinera con
patatas	Croquetas de jamón	Tortilla de patata	verde (*)	arroz
		<b>(</b> )		<b>60026000000</b>
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural
				0
rgia: 479 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . H	idratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 15,5 g . Proteinas: 23,9 g . Sal:	1,7 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.
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ergia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono:	. Azúcares: , Proteínas: , Sal; , - , Valoración calculada según Docu	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	1 0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
En todos los menús se	e incluye agua y pan.	<b>**</b>		



## COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 ALERGIA HUEVO NI CACAHUETE



Arroz blanco con tornate  Meriuza al homo en salsa de zanahoria con mix de verduras  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Meriuza al plancha con ensalsad o con ajetes  Pavo salteado con ajetes  Meriuza al a plancha con ensalada ensala con ensalada ensala con ensalada ensala con ensalada ensalaca con e	a (*) a planch
Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Merluza a la plancha con ensalada  con palutas  Cerma de calaba  Alubias blancas estofadas  Arroz tres delicias  Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate  Merluza al primenton con champlifon laminado  con ensalada guarnición  Fruta  Pavo salteado con ajetes  Magro de cerdo a la jardinera con ensalada guarnición  con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Merluza al horno con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Merluza al horno con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Pavo salteado con ajetes  Aceigas con aceite y ajo  Lunies 27  MARTES 28  MIERCOLES 29  JUEVES 30  VIERNES 3  Crema de zanaho  Contramusto de pol	a planch
Merluza al horno en salsa de zanahoría con mix de verduras  Fruta  Macarrones con tomate  Alubias blancas estofadas  Arroz tres delicias  Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate  Iechuga y tomate  Fruta  Fruta  Fruta  Magro de cerdo a la jardinera con ensalada guarnición  con ensalada guarnición  Con ensalada guarnición  Fruta  Pavo salteado con ajetes  Magro de cerdo a la jardinera con ensalada guarnición  con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Merluza al horno con ensalada  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Pavo salteado con ajetes  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Contramusto de pol	a planch
Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt  LUNES 13 MARTES 14 MIERCOLES 15 JUEVES 16 VIERNES 2  Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fru	1 <b>7</b>
Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt  LUNES 13 MARTES 14 MIERCOLES 15 JUEVES 16 VIERNES 2  Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fru	1 <b>7</b>
Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt  LUNES 13 MARTES 14 MIERCOLES 15 JUEVES 16 Lentejas estofadas  Alubias blancas estofadas  Alubias blancas estofadas  Amario de cardo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con ensalada de lechuga y tomate  Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt  Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt  Arroz con tomate  Crema de verduras  Alubias blancas estofadas  Arroz tres delicias  Arroz tres del	aza
LUNES 13  MARTES 14  Miscoles 35  Macarrones con tomate  Alubias blancas estofadas  Meriuza al pimenton con champiñon laminado  Pentula  Fruta  Fruta	aza
LUNES 13  MARTES 14  Miscoles 35  Macarrones con tomate  Alubias blancas estofadas  Meriuza al pimenton con champiñon laminado  Pentula  Fruta  Fruta	aza
LUNES 13  Macarrones con tomate  Alubias blancas estofadas  Arroz tres delicias  Lentejas estofadas  Crema de calaba  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición  Con verduras  Con patatas  Truta  Fruta  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Salchichas Frankfurt con tomate  Crema de verduras  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Crema de verduras  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Crema de verduras  Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Crema de verduras  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Crema de verduras  Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Crema de verduras  Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Crema de verduras  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Crema de verduras  Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Crema de verduras  Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Crema de verduras  Crema de verduras de verdura	aza
LUNES 13  Macarrones con tomate  Alubias blancas estofadas  Arroz tres delicias  Lentejas estofadas  Crema de calaba  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición  Con verduras  Con patatas  LUNES 20  MARTES 21  MIERCOLES 22  JUEVES 23  VIERNES 2  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con ver  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Crema de cardo a la jardinera canaloria, cebolla y pirniento, con patatas  Vernuras  Vogurt  Vogurt  Pruta  Fruta  Yogurt  Paella de pescado  Portresca de merituza en salsa  Contramusio de pol	aza
Macarrones con tomate  Alubias blancas estofadas  Arroz tres delicias  Lentejas estofadas  Crema de calaba  Magro de cerdo a la jardinera (anahoria, cebolla y pimiento) con verduras  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición con verduras  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Yogurt  MIERCOLES 22  JUEVES 23  VIERNES 2  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Salchichas	aza
Macarones con tomate  Alubias blancas estofadas  Arroz tres delicias  Lentejas estofadas  Crema de calaba  Magro de cerdo a la jardinera (anahoria, cebolla y pimiento) con verduras  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición  Fruta  Yogurt  MIERCOLES 22  JUEVES 23  VIERNES 2  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Salchichas Frankfurri con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Description de universe de Cinera de Contra Bullo de universe de Cinera de Cin	aza
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate  Merluza al pimenton con champiñon laminado  Con ensalada guarnición  Fruta  Martes 21  Miercoles 22  Jueves 23  Viennes 20  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  Con tomate con ensalada  Merluza al horno con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  Con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  Con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  Con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  Con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  Con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt  Con tomate con ensalada  Con temate de la	
International de lechuga y tomate con ensalada guarnición con verduras con verduras lechuga guarnición con verduras lechuga y tomate lechuga du puri minuta y tomate lechuga de poli y tomate lechuga de pol	a planch
Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Sopa casera de pollo  Arroz con tomate Crema de verduras Sopa casera de pollo  Arroz con tomate Crema de verduras Sopa casera de pollo  Arroz con tomate Crema de verduras Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada  Arroz con tomate Fruta	a planch
Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt  LUNES 20 MARTES 21 MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 2  Arroz con tomate Crema de verduras Sopa casera de pollo Lentejas estofadas Espaguettis con verduras Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada Pavo salteado con ajetes Fruta Fruta Fruta Yogurt  Fruta Fruta Fruta Fruta Pavo salteado con ajetes Magro con tomate con ensalada Pavo salteado con ajetes Magro con tomate con ensalada Pavo salteado con ajetes Magro con tomate Con ensalada Pavo salteado con ajetes Magro con tomate Con ensalada Pavo salteado con ajetes Patatas guisadas en Salchichas Frankfurt con tomate con ensalada Pavo salteado con ajetes Pavo salteado con ajetes Paro salteado con ajetes Pavo salteado con ajetes Paro salteado con ajetes P	
Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt    Common adobado al horno con   Pechuga de pavo a la plancha   Common adobado al horno con   Pechuga de pavo a la plancha   Common adobado al horno con   Pechuga de pavo a la plancha   Cinta de lomo de cerdo asada   Ventresca de merituza en salsa   Contramuslo de polo   Cinta de lomo de cerdo asada   Ventresca de merituza en salsa   Contramuslo de polo   Cinta de lomo de cerdo asada   Ventresca de merituza en salsa   Contramuslo de polo   Cinta de lomo de cerdo asada   Ventresca de merituza en salsa   Contramuslo de polo   Cinta de lomo de cerdo asada   Ventresca de merituza en salsa   Contramuslo de polo   Cinta de lomo de cerdo asada   Ventresca de merituza en salsa   Contramuslo de polo   Cinta de lomo de cerdo asada   Ventresca de merituza en salsa   Contramuslo de polo   Cintamuslo   Cin	
LUNES 20  MARTES 21  MIERCOLES 22  JUEVES 23  VIERNES 2  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con versistas hortelana (*) con patatas  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Fruta  Pavo salteado con ajetes  Miercoles 29  JUEVES 20  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con t	
LUNES 20  MARTES 21  MIERCOLES 22  JUEVES 23  VIERNES 2  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con versistas hortelana (*) con patatas  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Fruta  Pavo salteado con ajetes  Miercoles 29  JUEVES 20  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con t	
LUNES 20  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Yogurt  On tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Yogurt  On tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Yogurt  On tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Pave salteado con ajetes  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Pave salteado con ajetes  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pave salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con	
LUNES 20  MARTES 21  MIERCOLES 22  JUEVES 23  VIERNES 2  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Yogurt  LUNES 27  MARTES 28  MIERCOLES 29  JUEVES 30  VIERNES 3  Crema de zanaho  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Crema de pollo  Crema de zanaho  Crema de pollo  Contramuslo de pol	
Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Yogurt  LUNES 27  MARTES 28  MIERCOLES 29  JUEVES 30  VIERNES 3  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Cinta de lomo de cerdo asada  Ventresca de merluza en salsa  Contramuslo de pollo  Lentegas 25 de con carne de pollo  Lentegas 25 de contramuslo de pollo  Lentegas 25 de contramuslo de pollo  Lentegas 25 de contramuslo de pollo  Crema de zanaho  Contramuslo de pollo  Contramuslo de po	
Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Arroz con tomate  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Yogurt  LUNES 27  MARTES 28  MIERCOLES 29  JUEVES 30  VIERNES 3  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Cinta de lomo de cerdo asada  Ventresca de merluza en salsa  Contramuslo de pol	Λ
Amonocitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas  Merluza al horno con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Magro con tomate con ensalada  Salchichas Frankfurt a con tomate con ensalada  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Yogurt  LUNES 27  MARTES 28  MIERCOLES 29  JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Crema de zanaho  Lomo adobado al horno con  Pechuga de pavo a la plancha  Cinta de lomo de cerdo asada  Ventresca de merluza en salsa  Contramuslo de pol	.~
Salsa hortelana (*) con patatas  Fruta  Frut	duras
Salsa hortelana (*) con patatas  Fruta  Frut	
Salsa hortelana (*) con patatas  Fruta  Frut	al horno
Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Yogurt  Contractive 534 kcal , Lipidos: 25,8 g , Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g , Hidratos de carbono: 42,5 g , Azidoares: 17,2 g , Proteinas: 30,0 g , Sal: 2,5 g , - Valoración calculada según Documento de Comerno sobre la allmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.  LUNES 27 MARTES 28 MIERCOLES 29 JUEVES 30 VIERNES 3  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Contra de Jono de Cendo asada Ventresca de merluza en salsa Contramuslo de pol	
Energia: 534 kcal . Lipidos: 25,8 g . Acidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 42,5 g . Azicares: 17,2 g . Proteinas: 30,0 g . Sal: 2,5 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.  LUNES 27  MARTES 28  MIERCOLES 29  JUEVES 30  VIERNES 3  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Contra de John de Cerdo asada  Ventresca de merluza en salsa  Contramuslo de pol	
LUNES 27  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ce	
LUNES 27  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Crema de zanaho  Contramuslo de pol	
LUNES 27 MARTES 28 MIERCOLES 29 JUEVES 30 VIERNES 3  Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Crema de zanaho  Contramuslo de pol  Contramuslo de pol	
Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Contramuslo de polo  Contramuslo de p	
Acelgas con aceite y ajo  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanaho  Contramuslo de polo  Contramuslo de p	1
Lomo adobado al horno con Pechuga de pavo a la plancha Cinta de lomo de cerdo asada Ventresca de merluza en salsa Contramuslo de pol	
	oria
patatas con ensalada Ensalada mixta verde (*) con zanahoria salteada plancha (*)	lo a la
planetta ()	
Fruta Fruta Fruta Yogurt	
nergia: 505 kcal , Lipidos: 25,6 g , Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g , Hidratos de carbono: 35,6 g , Azidares: 16,2 g , Proteinas: 30,1 g , Sal; 2,0 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 Kral/día.	
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES	7
nergia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono: , Azúcares: , Proteinas: , 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,	
En todos los menús se incluye agua y pan.	



## COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 SIN LECHE



SERAL	<del>-</del> -	LINO 2023 OIIV ELO	- <del></del>	- Jugardania
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras	Pasta a la italiana (*)
			50	
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con patatas
				Ø
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
nergia: 401 kcal . Lipidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . l	Hidratos de carbono: 31,4 g . Azúcares: 13,8 g . Proteinas: 25,0 g . Sal:	1,5 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.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate	Alubias blancas estofadas	Arroz con champiñones	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
<b>*</b>	(A)	8	<b>1</b> (a)	
Fortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Merluza al pimenton con champiñon laminado	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)	Filete de ternera a la plancha con patatas
ő		<b>\$</b> \$	con verduras	<b>\$</b> \$\$
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ergia: 430 kcal . Lipidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g .	Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 20,5 g . Sal:	1,0 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/dia.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Lentejas estofadas	Espaguettis con verduras
3	<b>\$</b>	<b>(</b> *)		
amoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas	Merluza al horno con ensalada	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada	Limanda al horno con ensalad
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
nergia: 469 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . l	Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 17,9 g . Proteinas: 28,7 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/dia.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela	Lentejas estofadas	Paella de pescado	Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de zanahoria
<b>(4)</b>	<b>3</b>		Ö	
Lomo al horno con patatas	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata Ensalada mixta	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ergia: 590 kcal . Lipidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . l	Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 29,1 g . Sal:	1,9 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/dia.
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
·				
	o: , Azúcares: , Proteinas: , Sal: , - , Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	10 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	<b>3</b>		



# COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 SIN LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA-GUISANTE-KIWI



LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italian
	Marluza al barna an calca da		Marluza a la planaha con	Filate de ternere e la planeha
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con patatas
				ÖÖ
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural
rgia: 417 kcal . Lipidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . F	Hidratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 26,3 g . Sal:	1,2 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.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIEDNES 17
LUNES 13				VIERNES 17
Macarrones con tomate	Coliflor esparragada	Arroz con champiñones	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
	<b>\$</b>	<b>\$</b> \$	<b>\$</b>	
ortilla de patata con ensalada	Merluza al pimenton con	Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo a la jardinera	Filete de ternera a la plancha
de lechuga y tomate	champiñon laminado	con ensalada guarnición	(zanahoria, cebolla y pimiento)	con patatas
		<b>(0)</b>		<b>(0)</b>
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural
				n
rgia: 427 kcal . Lipidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . F	Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 20,6 g . Sal:	1,4 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.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 20			Patatas asadas con calabacin y	
Arroz a la cubana	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo	calabaza asada	Espaguettis con verduras
)		<b>*</b>		<b>3</b>
amoncito de pollo asado con	Merluza al horno con ensalada	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada	Limanda al horno con ensala
patatas		. avo samedas som ajones	Column II all social con cinculata	
Fruta apta	Eruto onto	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural
•	Fruta apta	Гіша аріа	i iuta apta	. ogart accitatate matarai
	гтика арка	гина арка	Trata apta	
·		FIULG APLA  2,2 g , Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la		0
rgia: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . F	itidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 29,7 g . Sal;	2,2 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.
rgis: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . P	Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 29,7 g . Salt	2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .  MIERCOLES 29	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.  VIERNES 31
rgia: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . F	itidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 29,7 g . Sal;	2,2 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/dia.
rgis: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . P	Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 29,7 g . Salt	2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .  MIERCOLES 29	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.  VIERNES 31
rgia: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Acidos Grasos Saturados: 4,2 g . P  LUNES 27  Fideos a la cazuela	Haratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha	Paella de pescado	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Werluza en salsa verde con	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria
rgia: 494 kcal , Lipidos: 22,0 g , Acidos Grasos Saturados: 4,2 g , P  LUNES 27  Fideos a la cazuela	MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Markuza en calca verdo con	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.  VIERNES 31
rgia: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Acidos Grasos Saturados: 4,2 g . P  LUNES 27  Fideos a la cazuela	Haratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha	Paella de pescado	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Werluza en salsa verde con	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria
rgia: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Acidos Grasos Saturados: 4,2 g . P  LUNES 27  Fideos a la cazuela	MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Werluza en salsa verde con	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo al horno con patatas	MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada	VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes
Fruta apta	MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta	VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Fruta apta	MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta	VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Fruta apta	Idiratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 29,7 g . Salt  MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 1-13 añ	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27 Fideos a la cazuela  Lomo al horno con patatas  Fruta apta  LUNES 3	MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta  Hidrates de carbone: 45,9 g. Azticares: 16,3 g. Proteinas: 37,1 g. Sal	Paella de pescado Paella de pescado Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 5	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  JUEVES 6	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27 Fideos a la cazuela  Lomo al horno con patatas  Fruta apta  LUNES 3	MARTES 28  Sopa de verduras  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Fruta apta  Hidrates de carbone: 45,9 g. Azticares: 16,3 g. Proteinas: 37,1 g. Sal	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta apta  1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Merluza en salsa verde con zanahoria salteada  Fruta apta  JUEVES 6	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Pavo salteado con ajetes  Yogurt desnatado natural  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.



### COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 SIN LEGUMBRE



SERAL				V
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana
	Merluza al horno en salsa de		Marluza a la planaha con	Filate de ternere e la planeha
	zanahoria con mix de verduras	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con patatas
				<del>o</del>
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
	Trata	rata	Trutta	roguit
ordia: 417 kral   Linidos: 18 O.g. Áridos Grasos Saturados: 3 7 g. H	Nidratos da carbono: 35.9 g. Azúcaras: 11.2 g. Proteínas: 26.3 g. Sal-	1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 naza un niño de 9.13 añone	con recomendaciones de 2 279 Kral/día
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate	Coliflor esparragada	Arroz con champiñones	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
	80	55	55	
ortilla de patata con ensalada	Merluza al pimenton con	Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo a la jardinera	Filete de ternera a la plancha
de lechuga y tomate	champiñon laminado	con ensalada guarnición	(zanahoria, cebolla y pimiento)	con patatas
		<b>\$</b>	<b>\$</b>	<b>5</b> 5
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
gia: 427 kcal . Lipidos: 17.6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3.2 g . H	lidratos de carbono: 43.7 g . Azúcares: 15.3 g . Proteinas: 20.6 g . Sal:	1,4 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.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo	Patatas asadas con calabacin y calabaza asada	Espaguettis con verduras
			00.00020	
amoncito de pollo asado con				
patatas	Merluza al horno con ensalada	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada	Limanda al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
gia: 494 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . H	lidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 29,7 g . Sal:	2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela	Sopa de verduras	Paella de pescado	Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de zanahoria
	Pechuga de pavo a la plancha		Merluza en salsa verde con	
Lomo al horno con patatas	con ensalada	Tortilla de patata Ensalada mixta	zanahoria salteada	Pavo salteado con ajetes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
·	1100	1100	T Total	rogun
oria 627 km)   Inidos: 24 4 a - Ásidos Gravos Caturados: 7.2 a U	lidestor do exthenos dE 0.a. Arricarcos 46.2 a. Drotoloves 27.4 a. Cal	1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en les Contras Educativas 2010 para un niño de 0.12 años de 1.00 para un niño de	con recommendaciones de 2 370 Vent/dia
ga. 027 k.ai . Lipidus. 31,4 g . Acidus diasus saculadus. 7,2 g . ii	iui atus de carbono, 43,7 g , Azdicares, 10,3 g , Froceinas, 37,1 g , 3ai.	1,0 g Yaioi acioni calculada segun bocumento de consenso suore la	animentación en los cento os cuacacivos 2010 para un mino de 9-13 año:	Con reconientaciones de 2.277 Realida.
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
gia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono:	. Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
En todos los menús se	e incluye agua y pan.	<b>3</b>		



## COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 SIN LENTEJAS



SERAL	LIVE	INO 2020 OIN ELIVIE	<b>-0/10</b>	- filedbook
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras	Espirales de colores a la italiana
			0	<b>00</b>
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Cocido completo	Palitos de merluza con ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
			<b>300000000000</b>	
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
rgia: 407 kcal . Lipidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . h	Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteinas: 18,5 g . Sal:	1,3 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.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate	Alubias blancas estofadas	Arroz tres delicias	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
			Ö	
ortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Merluza al pimenton con champiñon laminado	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Techinga y tomate	Champinon laminado		con verduras	MANA A
Foots	First-	Finite	First-	Variant
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
and the state of t	Harry to refer to 17 to 1 to 17 to 1	A 2 - Velocidés selevides serás Demonstra de Companyo de la compan	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	O
rgia: oo i xcai , Lipidos; 45,2 g , Acidos Grasos Saturados; 7,5 g , r	niaratus de carbono: 47,4 g . Azucares: 17,3 g . Proteinas: 10,6 g . Sai:		alimentación en los centros coucativos 2010 para un nino de 9-13 anos	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Patatas asadas con calabacin y calabaza asada	Espaguetis boloñesa
	<b>6</b>			
moncitos de pollo guisados en	Palitos de merluza con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno
alsa hortelana (*) con patatas	<b>80000000000</b>			con tomate con ensalada
_		_	_	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				0
gia: 532 kcal . Lipidos: 25,2 g . Acidos Grasos Saturados: 6,8 g . I	Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteinas: 25,2 g . Sal:	3,1 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/dia.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela	Sopa de verduras	Paella de pescado	Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas	Croquetas de jamón con ensalada	Tortilla de patata Ensalada mixta	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada	Albondigas a la jardinera con arroz
		<b>6</b>		<b>0000000000000000000000000000000000000</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				0
rgia: 489 kcal . Lipidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . H	Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteinas: 24,0 g . Sal:	1,8 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.
LUNEO	MADTEC 4	MIEDOOLEGE	ILIEVEO C	VIEDNEO 7
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ទ្រូវថ: . Lipidos; . Acidos Grasos Saturados; . Hidratos de carbono	: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docum	ое Consenso sobre на alimentación en los Centros Educativos 201	o para un nino de 9-13 anos con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.	
En todos los menús se	e incluye agua y pan.	<b>**</b>		



## COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025 SIN PLV



Arroz blanco con tomate  Mertuza al horro en sates de zanahoria con mix de verduras  Pasta a la italiana (*)  Mertuza al horro en sates de zanahoria con mix de verduras  Pavo salteado con ajetes  Mertuza al si planche con encalada  Pavo salteado con ajetes  Mertuza al si planche con encalada  Pruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  Fruta  MARTES 14  MIERCOLES 15  Magro de cerdo a la jardinera con encalada  Mertuza al primenton con champiñones  Mertuza al primenton con champiñones  Mertuza al primenton con champiñones  Pasta a la italiana (*)  Mertuza al horro en saltea  Pavo salteado con ajetes  Mertuza al si planche con encalada  Mertuza al primenton con champiñones  Mertuza al primenton con champiñones  Pruta  Fruta	SERAL				
Mertuza al informe en salea de caracheria com mis de verduras  Fruta Fru	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
EUNES 13  MARTES 14  Meltrac al pimenton con consiste de loctroga y tomate  Mortuza al pimenton con champifion laminodo  Pechuga de polo a la piancha con vesduras  Pruta  Fruta  Fruta  Fruta  Meltrac al pimenton con champifion laminodo  Pechuga de polo a la piancha con vesduras  Pruta  Fruta  Fr		Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras	Pasta a la italiana (*)
EUNES 13  MARTES 14  Meltrac al pimenton con consiste de loctroga y tomate  Mortuza al pimenton con champifion laminodo  Pechuga de polo a la piancha con vesduras  Pruta  Fruta  Fruta  Fruta  Meltrac al pimenton con champifion laminodo  Pechuga de polo a la piancha con vesduras  Pruta  Fruta  Fr			<b>3</b> (4)		
LUNES 13  Martres 14  Alubias blancas estofadas  Arroz con champiñones  Pechuga de parte aon enceladas de lectura y ternate  Pentus Fruta  Fru			Pavo salteado con ajetes		•
LUNES 13  Martres 14  Alubias blancas estofadas  Arroz con champiñones  Pechuga de parte aon enceladas de lectura y ternate  Pentus Fruta  Fru	•				<b>\$</b> \$
Magnetia con ensailada  Aruz con champinones  Aruz al primenton con de lechuga y tomate  Aruz al primenton con ensailada  Aruz al a cubana  Aruz al a cubana  Aruz al horno con ensailada  Aruz al a cubana  Aruz al horno con ensailada  Aruz al horno con ensail		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Macarones con tomate  Alubias blancas estofadas  Image: Corema de calabaza  Arroz con champiñones  Rechuga de polto a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Image: Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Rechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de parvo a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de parvo a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de parvo a la plancha con ensalada  Pruta	Energia: 380 kcal . Lipidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . h	Hidratos de carbono: 31,4 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 21,5 g . Sal:	1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años o	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Macarones con tomate  Alubias blancas estofadas  Image: Corema de calabaza  Arroz con champiñones  Rechuga de polto a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Image: Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Rechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de parvo a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de polto a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de parvo a la plancha con ensalada guarnición  Pechuga de parvo a la plancha con ensalada  Pruta	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Truta Fruta					
Pruta Fruta	Macarrones con tomate	Alubias bialicas estoladas	Arroz con champinones	Lentejas estoradas	Crema de calabaza
Pruta Fruta	<b>3</b>			Magro de cerdo a la jardinera	
Fruta				(zanahoria, cebolla y pimiento)	
LUNES 20  MARTES 21  Arroz a la cubana  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  alsa hortelana (1) con patatas  Fruta  Paella de pescado  Parturesca de mertuza en salsa con ensalada  Crema de zanahoría  Tortilla de patata Ensalada mixto  Ventresca de mertuza en salsa con ensalada  Con ensalada  Tortilla de patata Ensalada mixto  Ventresca de mertuza en salsa con ensalada  Con ensalada  MIERCOLES 29  Fruta	<b>6</b>		50	Con verduras	<b>\$</b> \$
Arroz a la cubana  Crema de verduras  Crema de pollo  Limanda al horno con ensalada  Cimanda al horno con ensalada  Crema de zanahoria  Crema de z	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Arroz a la cubana  Crema de verduras  Crema de pollo  Limanda al horno con ensalada  Cimanda al horno con ensalada  Crema de zanahoria  Crema de z					
Arroz a la cubana  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Merluza al homo con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Tortilla francesa con ensalada  Limanda al homo con ensalada  Fruta  Fr	nergia: 426 kcal . Lipidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . 1	Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 21,5 g . Sal:	1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años o	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
Arroz a la cubana  Crema de verduras  Sopa casera de pollo  Lentejas estofadas  Espaguettis con verduras  Merluza al homo con ensalada  Pavo salteado con ajetes  Tortilla francesa con ensalada  Limanda al homo con ensalada  Fruta  Fr	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
moncitos de pollo guisados en alsa hortelana (º) con patatas  Fruta Frut					
alsa hortelana (*) con patatas  Fruta Frut	Alloz a la cuballa	Ciema de verduras	Sopa casera de polio	Lerriejas estoradas	Espaguettis con verduras
alsa hortelana (*) con patatas  Fruta Frut				<b>3</b> 9	
Fruta	amoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas	Merluza al horno con ensalada	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada	Limanda al horno con ensalada
Fideos a la cazuela  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo estreto de la lorge de pavo a la plancha con ensalada  Tortilla de patata Ensalada mixta  Fruta  Fruta					
Fideos a la cazuela  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanahoria  Crema de zanahoria  Crema de zanahoria  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Tortilla de patata Ensalada mixta  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Pruta  Fruta  Frut	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fideos a la cazuela  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Norma de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanahoria  Tortilla de patata Ensalada mixta  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Tortilla de patata Ensalada mixta  Fruta	Energia: 469 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . h	Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 28,7 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/dia.
Fideos a la cazuela  Lentejas estofadas  Paella de pescado  Norma de pescado  Patatas guisadas con carne de cerdo  Crema de zanahoria  Tortilla de patata Ensalada mixta  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Tortilla de patata Ensalada mixta  Fruta	LUNES 27	MADTES 28	MIEDCOLES 20	ILIEVES 30	VIEDNES 31
Lomo al horno con patatas  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Tortilla de patata Ensalada mixta verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Frut					
Lomo al homo con patatas  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Tortilla de patata Ensalada mixta  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Pruta  Fruta  Fr		Lentejas estoradas	Paella de pescado		Crema de zanahoria
Fruta	<b>[4]</b>	<b>3</b> (a)			
Fruta	Lomo al horno con patatas		Tortilla de patata Ensalada mixta		
Tigui: 1990 kcal . Lipidos: 30,0 g . Acidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 47,0 g . Azidares: 18,3 g . Proteínas: 20,1 g . Sol: 1,9 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/dis.  LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7  Tigui: - Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azicares: . Proteínas: . Sat 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/dis.			( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )		
Tigui: 1990 kcal . Lipidos: 30,0 g . Acidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 47,0 g . Azidares: 18,3 g . Proteínas: 20,1 g . Sol: 1,9 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/dis.  LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7  Tigui: - Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azicares: . Proteínas: . Sat 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/dis.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7					
rgla: . Upidos: . Ácidos Grases Saturados: . Hidratos de carbono: . Azicares: . Proteinas: . 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/dia.	nergia: 590 kcal . Lipidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . F	Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 29,1 g . Sal:	1,9 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/dia.
rgla: . Upidos: . Ácidos Grases Saturados: . Hidratos de carbono: . Azicares: . Proteinas: . 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/dia.	LUNES 2	MADTES 4	MIEDCOLES 5	ILIEVES 6	VIEDNES 7
	LONEO 3	MARTEGA	WILITOOLEG	3024200	VILITIALO /
					<u> </u>
En todos los menús se incluye agua y pan.	nergia: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono	: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docu	les de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	O para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia,	
En todos los menus se incluye agua y pan.					
	En todos los menús so	e incluye agua y pan.	<b>3</b>		



## COLEGIO STA MARIA DEL VALLE ENERO 2025



LUNECC				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras	Espirales de colores a la italiana
			06	<b>00</b>
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Cocido completo	Palitos de merluza con ensalada	Hamburguesa mixta a la planch con patatas
· 			80020086099	
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
ergia: 407 kcal . Lipidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . F	Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteinas: 18,5 g . Sal:	1,3 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.
LUNEO 40	MARTEO 14	MIEDOOLEO 4E	U IEV EO 40	\((ED\)E0.47
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate	Alubias blancas estofadas	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
	<b>6</b>			
ortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Merluza al pimenton con champiñon laminado	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada quarnición	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)	Hamburguesa mixta a la planch con patatas
) (%)		<b>8000000000000000000000000000000000000</b>	con verduras	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
·	- Trata	- Trata	· ·	Oguit
ergia: 630 kcal . Lipidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . 1	Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteinas: 15,4 g . Sal:	1,0 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.
	MARTER	MEDOOLEO	U IEV (EQ. 00	\((ED\)EQ.04
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa
<u> </u>	<b>6</b>		<b>9</b> 6	
moncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas	Palitos de merluza con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
	<b>800000000000</b>			
Fruta		Fruta	Fruta	Vogurt
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
	Fruta		Fruta	0
rgia: 486 kcal . Lipidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . h	Fruta Hidratos de carbono: 41,2 g . Azücares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:	2,9 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/dia.
ergía: 486 kcal . Lipidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . 1  LUNES 27	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azücares: 16,3 g . Proteinas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28	2,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 29	allimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31
rrgia: 466 kcal . Lipidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . h	Fruta Hidratos de carbono: 41,2 g . Azücares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:	2,9 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/dia.
ergía: 486 kcal . Lipidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . 1  LUNES 27	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azücares: 16,3 g . Proteinas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28	2,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 29	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años  JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con	2,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 29	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa	on recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con
regla: 486 kcal , Lipidos: 23,4 g , Acidos Grasos Saturados: 6,6 g , 1  LUNES 27  Fideos a la cazuela	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas	NIERCOLES 29  Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventracco do markura en colos.	viernes de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azcicares: 16,3 g . Proteinas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada	MIERCOLES 29  Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada	Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con	NIERCOLES 29  Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa	viernes de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz
Ergla: 486 kcal. Lipidos: 23,4 g. Acidos Grasos Saturados: 6,6 g. 1  LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g. Azicares: 16,3 g. Proteinas: 24,3 g. Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta	Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  Lipidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Acidos Grasos Saturados: 3,9	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta  1,6 g, Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 13 años de 13 años de 13 años de 15 año	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Ergla: 486 kcal. Lipidos: 23,4 g. Acidos Grasos Saturados: 6,6 g. 1  LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g. Azicares: 16,3 g. Proteinas: 24,3 g. Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta	Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  Lipidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Acidos Grasos Saturados: 3,9	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta  1,6 g, Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 13 años de 13 años de 13 años de 15 año	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  Octobro recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  Lipidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Acidos Grasos Saturados: 3,9	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta  1,6 g, Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 13 años de 13 años de 13 años de 15 año	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  Lipidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Acidos Grasos Saturados: 3,9	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta  1,6 g, Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 13 años de 13 años de 13 años de 15 año	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  Lipidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Acidos Grasos Saturados: 3,9	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta  1,6 g, Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 13 años de 13 años de 13 años de 15 año	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  Lipidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Acidos Grasos Saturados: 3,9	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta  1,6 g, Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 13 años de 13 años de 13 años de 15 año	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  Octobro recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27  Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  Lipidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Acidos Grasos Saturados: 3,9	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Partilla de patata Ensalada mixta  Fruta  1,6 g, Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años de 13 años de 13 años de 13 años de 15 año	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27 Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  LUNES 3	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g. Azücares: 16,3 g. Proteinas: 24,3 g. Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g. Azücares: 16,4 g. Proteinas: 21,8 g. Sal:  MARTES 4	Paella de pescado  Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta  Fruta  MIERCOLES 5  MIERCOLES 5	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  JUEVES 6	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  Octobro recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27 Fideos a la cazuela  Lomo adobado al horno con patatas  Fruta  Fruta  LUNES 3	Fruta  Hidratos de carbono: 41,2 g . Azicares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal:  MARTES 28  Lentejas estofadas  Croquetas de jamón con ensalada  Fruta  Fruta  Hidratos de carbono: 45,9 g . Azicares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal:	Paella de pescado  Paella de pescado  Tortilla de patata Ensalada mixta  Fruta  MIERCOLES 5  MIERCOLES 5	JUEVES 30  Patatas guisadas con carne de cerdo  Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada  Fruta  JUEVES 6	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 31  Crema de zanahoria  Albondigas a la jardinera con arroz  Yogurt  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.