SERAL

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025 SIN ALUBIAS

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

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 zanahoria con mix de verduras	Cocido completo	Palitos de merluza con ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 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	Coliflor esparragada	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Tortilla 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) con verduras	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 582 kcal . Lípidos: 41,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 37,3 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 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
Jamoncitos 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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 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/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
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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal: 1,6 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

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025 SIN FRUCTOSA

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
	Merluza al horno	Pavo salteado con ajetes	Palitos de merluza	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural

Energía: 322 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos 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
Tortilla 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

Energía: 410 kcal . Lípidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 29,4 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 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	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
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas	Palitos de merluza	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa	Limanda al horno
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural

Energía: 396 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 36,0 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 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/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	Brócoli rehogado con aceite y ajo
Lomo adobado al horno con patatas	Croquetas de jamón	Tortilla de patata	Ventresca de merluza en salsa verde (*)	Albondigas a la jardinera con arroz
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural

Energía: 479 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 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

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025 ALERGIA HUEVO NI CACAHUETE

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo	Crema de verduras	Pasta a la italiana (*)
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 354 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 25,2 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 21,9 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	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Lomo asado 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) con verduras	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 406 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 29,7 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 19,3 g . Sal: 0,8 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.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate	Crema de verduras	Sopa casera de pollo	Lentejas estofadas	Espaguettis con verduras
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas	Merluza al horno con ensalada	Pavo salteado con ajetes	Magro con tomate con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 534 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 42,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 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 31
Acelgas con aceite y ajo	Lentejas estofadas	Paella de pescado	Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Cinta de lomo de cerdo asada Ensalada mixta	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha (*)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 505 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 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 Kcal/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025 SIN LECHE

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 (*)
	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
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 401 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,4 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 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
Tortilla 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) con verduras	Filete de ternera a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 430 kcal . Lípidos: 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/día.

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
Jamoncitos 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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 469 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . 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/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
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

Energía: 590 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 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/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

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 italiana
	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
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural

Energía: 417 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . 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	VIERNES 17
Macarrones con tomate	Coliflor esparragada	Arroz con champiñones	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
Tortilla 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
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural

Energía: 427 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . 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
Arroz a la cubana	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo	Patatas asadas con calabacin y calabaza asada	Espaguettis con verduras
Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno con ensalada	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada	Limanda al horno con ensalada
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural

Energía: 494 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos 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.

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 al horno con patatas	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata Ensalada mixta	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada	Pavo salteado con ajetes
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural

Energía: 627 kcal . Lípidos: 31,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 37,1 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025 SIN LEGUMBRE

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 zanahoria con mix de verduras	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 417 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . 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	VIERNES 17
Macarrones con tomate	Coliflor esparragada	Arroz con champiñones	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
Tortilla 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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 427 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . 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
Arroz a la cubana	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo	Patatas asadas con calabacin y calabaza asada	Espaguettis con verduras
Jamoncito 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

Energía: 494 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos 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.

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 al horno con patatas	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata Ensalada mixta	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada	Pavo salteado con ajetes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 627 kcal . Lípidos: 31,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 37,1 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025 SIN LENTEJAS

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 zanahoria con mix de verduras	Cocido completo	Palitos de merluza con ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 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
Tortilla 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) con verduras	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 681 kcal . Lípidos: 45,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 47,4 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 16,8 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 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
Jamoncitos 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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 532 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 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/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
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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 489 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025 SIN PLV

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

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 (*)
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 380 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . 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 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
Tortilla 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) con verduras	Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 426 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . 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 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	Espaguettis con verduras
Jamoncitos 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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 469 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . 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/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
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

Energía: 590 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 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/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE
ENERO 2025

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 zanahoria con mix de verduras	Cocido completo	Palitos de merluza con ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 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	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Tortilla 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) con verduras	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 630 kcal . Lípidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 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.

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
Jamoncitos 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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 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/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
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
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal: 1,6 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

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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