

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Macarrones a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Merluza al horno con ensalada   	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 563 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 27,2 g . Sal: 2,6 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 champiñón laminado    	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 469 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 41,6 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 18,3 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras  
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada  	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 500 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 29,0 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    		
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  	Tortilla de patata Ensalada mixta  		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 456 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 31,3 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 17,9 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 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 511 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 2,6 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Coliflor al estilo casero	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón 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: 573 kcal . Lípidos: 41,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 12,9 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos 	Brócoli al estilo casero	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con lechuga 	Merluza al horno 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes	Palitos de merluza con lechuga 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 452 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 25,5 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	Coliflor al estilo casero	Arroz con champiñones 	Patatas al vapor	Berenjena a la plancha
Tortilla de patata con lechuga 	Merluza al pimenton con champiñon laminado 	Nuggets de pollo con ensalada 	Limanda al horno con lechuga 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 690 kcal . Lípidos: 46,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 20,7 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco hervido (*)	Berenjena a la plancha	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	Espaguetis hervidos con aceite de oliva 
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Palitos de merluza con lechuga 	7 cbrfUa i g'c'XY'dc`c a la plancha	Tortilla francesa con lechuga 	Pavo salteado con ajetes
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 347 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 24,8 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 24,6 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Patatas al vapor	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 		
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Macarrones a la italiana 
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas    	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras     	Cocido completo     	Merluza al horno con ensalada    	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 489 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 27,1 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Pavo salteado con ajetes con ensalada de lechuga y tomate   	Merluza al pimenton con champiñón laminado     	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada   	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: 371 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 30,0 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 22,9 g . Sal: 0,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada     	Cocido completo     	Limanda al horno con ensalada    	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 491 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 24,5 g . Sal: 2,8 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela (*)	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    		
Lomo adobado al horno con patatas    	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada    	Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada mixta   		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 365 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 29,5 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 17,9 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes 	Merluza al horno con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 545 kcal . Lípidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 39,9 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 30,0 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Coliflor al estilo casero 	Arroz con champiñones 	Patatas al vapor	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 466 kcal . Lípidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 18,3 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	Espaguetis con verduras 
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 563 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 33,4 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Patatas al vapor	Paella de pescado 		
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 506 kcal . Lípidos: 29,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 19,2 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 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

### FEBRERO 2025 SIN LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA-GUISANTE-KIW



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes 	Merluza al horno con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 545 kcal . Lípidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 39,9 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 30,0 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Coliflor al estilo casero 	Arroz con champiñones 	Patatas al vapor	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 466 kcal . Lípidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 18,3 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	Espaguetis con verduras 
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 563 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 33,4 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Patatas al vapor	Paella de pescado 		
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta		

Energía: 506 kcal . Lípidos: 29,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 19,2 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 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Patatas al vapor	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	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: 536 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 25,7 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Patatas al vapor	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 371 kcal . Lípidos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 38,2 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 17,1 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 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Macarrones a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Merluza al horno con ensalada   	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 563 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 27,2 g . Sal: 2,6 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 pavo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 469 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 41,6 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 18,3 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras  
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada   	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada  	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 500 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 29,0 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado   		
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  	Tortilla de patata Ensalada mixta  		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 456 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 31,3 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 17,9 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 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 champiñón 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 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.