



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras Nuggets de pollo con ensalada Fruta	4	Paella de pescado Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras Fruta	5	Espirales de colores con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta	6	Alubias blancas a la castellana Tortilla francesa con ensalada Fruta	7	Sopa casera de pollo Cocido completo Yogurt
---	---	---	---	---	--	---	--	---	---

Energía: 853 kcal . Lípidos: 52,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 58,6 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 31,7 g . Sal: 2,3 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.

10	Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta	11	Sopa de picadillo con fideos Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas Fruta	12	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada guarnición Fruta	13	Lentejas estofadas Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Yogurt	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Yogurt
----	---	----	--	----	--	----	---	----	--

Energía: 471 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 39,0 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 18,8 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.

17	Arroz a la cubana Estofado de cerdo con patatas Fruta	18	Patatas guisadas con verduras Palitos de merluza con ensalada Fruta	19	Sopa casera de pollo Cocido completo Fruta	20	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Fruta	21	Espirales de colores a la italiana Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada Yogurt
----	---	----	---	----	--	----	--	----	---

Energía: 584 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 3,0 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.

24	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta	25	Paella de pescado Empanadillas de atún con ensalada Fruta	26	Lentejas estofadas Magro con tomate con patatas Fruta	27	Patatas guisar con chorizo Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta	28	Crema de verduras Lomo adobado al horno con champiñón salteado Yogurt
----	---	----	---	----	---	----	--	----	---

Energía: 723 kcal . Lípidos: 39,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 32,2 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.

31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas Fruta
----	---

Energía: 647 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 24,2 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Crema de verduras Fruit	4 Fish paella Grilled homemade hamburger (meat mixture) con mix de verduras Fruit	5 Tri-colour fusilli with tomato Hake in green sauce con patatas panaderas Fruit	6 Castilian-style white bean stew Tortilla francesa Salad Fruit	7 Homemade poultry soup Stew Low-fat plain yoghurt
---------------------------------	--	---	--	---

Energy: 853 kcal . Lipids: 52,8 g . Saturated Fatty Acids: 10,5 g . Carbohydrates: 58,6 g . Sugar: 16,6 g . Protein: 31,7 g . Salt: 2,3 g . . . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. REU 1169/2011

10 White bean stew Croquettes with lettuce and tomato salad Fruit	11 Minced meat soup Albondigas a la jardinera with sautéed vegetables Fruit	12 Meat paella Potato omelet with salad Fruit	13 Sned lentils Sprocket hake with laminated mushroom Salad Low-fat plain yoghurt	14 Pumpkin cream Pork loin in tomato souce Low-fat plain yoghurt
--	--	--	--	---

Energy: 471 kcal . Lipids: 24,9 g . Saturated Fatty Acids: 5,9 g . Carbohydrates: 39,0 g . Sugar: 12,8 g . Protein: 18,8 g . Salt: 1,3 g . . . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. REU 1169/2011

17 Cuban-style rice Pork stew Fruit	18 Potatoes stewed with vegetables HAKE STICKS Salad Fruit	19 Homemade poultry soup Stew Fruit	20 Pumpkin cream French omelet Salad Fruit	21 Tri-colour fusilli with tomato Baked Frankfurter with tomato Salad Low-fat plain yoghurt
--	---	--	---	--

Energy: 584 kcal . Lipids: 27,3 g . Saturated Fatty Acids: 7,9 g . Carbohydrates: 53,7 g . Sugar: 17,0 g . Protein: 26,7 g . Salt: 3,0 g . . . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. REU 1169/2011

24 Noodle casserole Potato omelet Salad Fruit	25 Fish paella Tuna pasties Salad Fruit	26 Sned lentils Lean pork with tomato with French fries Fruit	28 Vegetable cream soup Baked hake in carrot sauce Salad Fruit	28 Vegetable cream soup Marinated pork loin with mushrooms Low-fat plain yoghurt
--	--	--	---	---

Energy: 723 kcal . Lipids: 39,8 g . Saturated Fatty Acids: 9,9 g . Carbohydrates: 55,0 g . Sugar: 17,5 g . Protein: 32,2 g . Salt: 2,4 g . . . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. REU 1169/2011

31 Macaroni with tomato sauce Chicken ham in vegetable sauce Fruit

Energy: 647 kcal . Lipids: 28,5 g . Saturated Fatty Acids: 5,0 g . Carbohydrates: 69,2 g . Sugar: 19,5 g . Protein: 24,2 g . Salt: 0,7 g . . . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. REU 1169/2011

Degree in Nutrition and Dietetics Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	4	Paella de pescado Filete de ternera a la plancha con mix de verduras Fruta	5	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta	6	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta	7	Sopa casera de pollo Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
---	--	---	--	---	--	---	---	---	--

Energía: 457 kcal . Lípidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 26,4 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.

10	Alubias blancas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta	11	Sopa de picadillo con fideos Magro con tomate con verduras salteadas Fruta	12	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada guarnición Fruta	13	Lentejas estofadas Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Fruta	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Fruta
----	---	----	--	----	--	----	--	----	---

Energía: 657 kcal . Lípidos: 39,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 26,4 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.

17	Arroz a la cubana Estofado de cerdo con patatas Fruta	18	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta	19	Sopa casera de pollo Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	20	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Fruta	21	Macarrones a la italiana (*) Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Fruta
----	---	----	---	----	--	----	--	----	---

Energía: 511 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 49,3 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 25,4 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.

24	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta	25	Paella de pescado Limanda al horno con ensalada Fruta	26	Lentejas estofadas Magro con tomate con patatas Fruta	27	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta	28	Crema de verduras Lomo al horno con champiñón salteado Fruta
----	---	----	---	----	---	----	---	----	--

Energía: 681 kcal . Lípidos: 33,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 34,2 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.

31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas Fruta
----	---

Energía: 647 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 24,2 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3 Crema de verduras</p> <p>Nuggets de pollo con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Paella de pescado</p> <p>Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Espirales de colores con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con patatas panaderas</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Acelgas al estilo casero</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>7 Sopa casera de pollo</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogurt</p>
<p>Energía: 809 kcal . Lípidos: 51,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,3 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.</p>				
<p>10 Brócoli al estilo casero</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Sopa de picadillo con fideos</p> <p>Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Paella de carne</p> <p>Tortilla de patata con ensalada guarnición</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lentejas estofadas</p> <p>Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada</p> <p>Yogurt</p>	<p>14 Crema de calabaza</p> <p>Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas</p> <p>Yogurt</p>
<p>Energía: 415 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 35,2 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 16,4 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.</p>				
<p>17 Arroz a la cubana</p> <p>Estofado de cerdo con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Patatas guisadas con verduras</p> <p>Palitos de merluza con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Sopa casera de pollo</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Espirales de colores a la italiana</p> <p>Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada</p> <p>Yogurt</p>
<p>Energía: 584 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 3,0 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.</p>				
<p>24 Cazuela de fideos</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Paella de pescado</p> <p>Empanadillas de atún con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lentejas estofadas</p> <p>Magro con tomate con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Patatas guisar con chorizo</p> <p>Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado al horno con champiñón salteado</p> <p>Yogurt</p>
<p>Energía: 723 kcal . Lípidos: 39,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 32,2 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.</p>				
<p>31 Macarrones con tomate</p> <p>Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas</p> <p>Fruta</p>				
<p>Energía: 647 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 24,2 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.</p>				

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

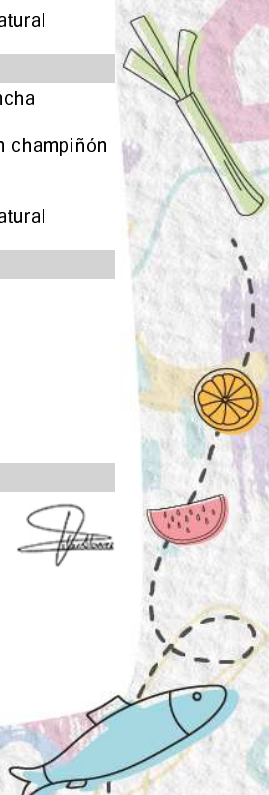
Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3 Espinacas al estilo casero</p> <p>Nuggets de pollo con ensalada</p> <p>Fruta apta</p>	<p>4 Paella de pescado</p> <p>Hamburguesa casera mixta a la plancha</p> <p>Fruta apta</p>	<p>5 Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva</p> <p>Merluza en salsa verde con patatas panaderas</p> <p>Fruta apta</p>	<p>6 Acelgas al estilo casero</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta apta</p>	<p>7 Sopa casera de pollo</p> <p>Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes</p> <p>Yogurt desnatado natural</p>
<p>Energía: 756 kcal . Lípidos: 49,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 45,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 30,3 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.</p>				
<p>10 Brócoli al estilo casero</p> <p>Croquetas de jamón con lechuga</p> <p>Fruta apta</p>	<p>11 Sopa de picadillo con fideos</p> <p>Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera</p> <p>Fruta apta</p>	<p>12 Paella de carne</p> <p>Tortilla de patata con ensalada guarnición</p> <p>Fruta apta</p>	<p>13 Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva</p> <p>Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada</p> <p>Yogurt desnatado natural</p>	<p>14 Berenjena al horno</p> <p>Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas</p> <p>Yogurt desnatado natural</p>
<p>Energía: 564 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 24,2 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.</p>				
<p>17 Arroz blanco hervido (*)</p> <p>Estofado de cerdo con patatas</p> <p>Fruta apta</p>	<p>18 Patatas al vapor</p> <p>Palitos de merluza con ensalada</p> <p>Fruta apta</p>	<p>19 Sopa casera de pollo</p> <p>Pavo salteado con ajetes</p> <p>Fruta apta</p>	<p>20 Espinacas al estilo casero</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta apta</p>	<p>21 Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Yogurt desnatado natural</p>
<p>Energía: 396 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 24,1 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.</p>				
<p>24 Cazuela de fideos</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta apta</p>	<p>25 Paella de pescado</p> <p>Empanadillas de atún con ensalada</p> <p>Fruta apta</p>	<p>26 Acelgas al estilo casero</p> <p>Magro de cerdo a la plancha con patatas</p> <p>Fruta apta</p>	<p>27 Patatas guisar con chorizo</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p>Fruta apta</p>	<p>28 Berenjena a la plancha</p> <p>Lomo adobado al horno con champiñón salteado</p> <p>Yogurt desnatado natural</p>
<p>Energía: 731 kcal . Lípidos: 40,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 34,4 g . Sal: 3,0 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.</p>				
<p>31 Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva</p> <p>Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas</p> <p>Fruta apta</p>				
<p>Energía: 541 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 66,7 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 23,5 g . Sal: 0,3 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.</p>				

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	4	Paella de pescado Filete de ternera a la plancha con mix de verduras Fruta	5	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta	6	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada Fruta	7	Sopa casera de pollo Cocido completo Yogurt
---	--	---	--	---	--	---	--	---	---

Energía: 543 kcal . Lípidos: 26,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 32,5 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.

10	Alubias blancas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta	11	Sopa casera de verduras Magro con tomate con verduras salteadas Fruta	12	Paella de carne Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada guarnición Fruta	13	Lentejas estofadas Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Yogurt	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Yogurt
----	---	----	---	----	---	----	---	----	--

Energía: 568 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 32,5 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 24,5 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.

17	Arroz con tomate Estofado de cerdo con patatas Fruta	18	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta	19	Sopa casera de pollo Cocido completo Fruta	20	Crema de calabaza Pavo salteado con ajetes con ensalada Fruta	21	Macarrones italiana (*) Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada Yogurt
----	--	----	---	----	--	----	---	----	--

Energía: 530 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 49,4 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 26,7 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.

24	Pasta con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	25	Paella de pescado Limanda al horno con ensalada Fruta	26	Lentejas estofadas Magro con tomate con patatas Fruta	27	Patatas guisar con chorizo Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta	28	Crema de verduras Lomo adobado al horno con champiñón salteado Yogurt
----	---	----	---	----	---	----	--	----	---

Energía: 504 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 37,0 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 28,1 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.

31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas Fruta
----	---

Energía: 647 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 24,2 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras (*) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta apta	4	Paella de verduras Filete de ternera a la plancha con mix de verduras Fruta apta	5	Espirales de colores con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta apta	6	Acelgas al estilo casero Tortilla francesa con ensalada Fruta apta	7	Sopa casera de pollo Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes Yogurt desnatado natural
---	---	---	--	---	---	---	--	---	---

Energía: 461 kcal . Lípidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 28,6 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.

10	Brócoli al estilo casero Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta apta	11	Sopa de picadillo con fideos Magro con tomate Fruta apta	12	Paella de pollo Tortilla de patata con ensalada guarnición Fruta apta	13	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Yogurt desnatado natural	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Yogurt desnatado natural
----	---	----	--	----	---	----	--	----	--

Energía: 611 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 25,7 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.

17	Arroz a la cubana Magro de cerdo a la plancha con patatas Fruta apta	18	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta apta	19	Sopa casera de pollo Pavo salteado con ajetes Fruta apta	20	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Fruta apta	21	Espirales de colores a la italiana Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Yogurt desnatado natural
----	--	----	--	----	--	----	---	----	--

Energía: 515 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 2,3 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.

24	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta apta	25	Paella de verduras Limanda al horno con ensalada Fruta apta	26	Acelgas al estilo casero Magro con tomate con patatas Fruta apta	27	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta apta	28	Crema de verduras (*) Lomo al horno con champiñón salteado Yogurt desnatado natural
----	--	----	---	----	--	----	--	----	---

Energía: 684 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,2 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.

31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo asado con patatas Fruta apta
----	---

Energía: 617 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 60,8 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 22,7 g . Sal: 0,9 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras (*) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	4	Paella de verduras Filete de ternera a la plancha con mix de verduras Fruta	5	Espirales de colores con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta	6	Acelgas al estilo casero Tortilla francesa con ensalada Fruta	7	Sopa casera de pollo Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes Yogurt
Energía: 461 kcal . Lípidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 28,6 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.									
10	Brócoli al estilo casero Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta	11	Sopa de picadillo con fideos Magro con tomate Fruta	12	Paella de pollo Tortilla de patata con ensalada guarnición Fruta	13	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Yogurt	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Yogurt
Energía: 611 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 25,7 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.									
17	Arroz a la cubana Magro de cerdo a la plancha con patatas Fruta	18	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta	19	Sopa casera de pollo Pavo salteado con ajetes Fruta	20	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Fruta	21	Espirales de colores a la italiana Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Yogurt
Energía: 515 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 2,3 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.									
24	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta	25	Paella de verduras Limanda al horno con ensalada Fruta	26	Acelgas al estilo casero Magro con tomate con patatas Fruta	27	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta	28	Crema de verduras (*) Lomo al horno con champiñón salteado Yogurt
Energía: 684 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,2 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.									
31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo asado con patatas Fruta								
Energía: 617 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 60,8 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 22,7 g . Sal: 0,9 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.									

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras (*) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta apta	4	Paella de verduras Filete de ternera a la plancha con mix de verduras Fruta apta	5	Espirales de colores con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta apta	6	Acelgas al estilo casero Tortilla francesa con ensalada Fruta apta	7	Sopa casera de pollo Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes Yogurt desnatado natural
---	---	---	--	---	---	---	--	---	---

Energía: 461 kcal . Lípidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 26,6 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.

10	Brócoli al estilo casero Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta apta	11	Sopa de picadillo con fideos Magro con tomate Fruta apta	12	Paella de pollo Tortilla de patata con ensalada guarnición Fruta apta	13	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Yogurt desnatado natural	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Yogurt desnatado natural
----	---	----	--	----	---	----	--	----	--

Energía: 611 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 25,7 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.

17	Arroz a la cubana Magro de cerdo a la plancha con patatas Fruta apta	18	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta apta	19	Sopa casera de pollo Pavo salteado con ajetes Fruta apta	20	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Fruta apta	21	Espirales de colores a la italiana Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Yogurt desnatado natural
----	--	----	--	----	--	----	---	----	--

Energía: 515 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 2,3 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.

24	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta apta	25	Paella de verduras Limanda al horno con ensalada Fruta apta	26	Acelgas al estilo casero Magro con tomate con patatas Fruta apta	27	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta apta	28	Crema de verduras (*) Lomo al horno con champiñón salteado Yogurt desnatado natural
----	--	----	---	----	--	----	--	----	---

Energía: 684 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,2 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.

31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo asado con patatas Fruta apta
----	---

Energía: 617 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 60,8 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 22,7 g . Sal: 0,9 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras Nuggets de pollo con ensalada Fruta	4	Paella de pescado Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras Fruta	5	Espirales de colores con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta	6	Alubias blancas a la castellana Tortilla francesa con ensalada Fruta	7	Sopa casera de pollo Cocido completo Yogurt
---	---	---	---	---	--	---	--	---	---

Energía: 853 kcal . Lípidos: 52,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 58,6 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 31,7 g . Sal: 2,3 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.

10	Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta	11	Sopa de picadillo con fideos Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas Fruta	12	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada guarnición Fruta	13	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Yogurt	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Yogurt
----	---	----	--	----	--	----	--	----	--

Energía: 531 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 49,2 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 20,1 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.

17	Arroz a la cubana Estofado de cerdo con patatas Fruta	18	Patatas guisadas con verduras Palitos de merluza con ensalada Fruta	19	Sopa casera de pollo Cocido completo Fruta	20	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Fruta	21	Espirales de colores a la italiana Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada Yogurt
----	---	----	---	----	--	----	--	----	---

Energía: 584 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 3,0 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.

24	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta	25	Paella de pescado Empanadillas de atún con ensalada Fruta	26	Acelgas al estilo casero Magro con tomate con patatas Fruta	27	Patatas guisar con chorizo Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta	28	Crema de verduras Lomo adobado al horno con champiñón salteado Yogurt
----	---	----	---	----	---	----	--	----	---

Energía: 753 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 32,6 g . Sal: 3,0 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.

31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas Fruta
----	---

Energía: 647 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 24,2 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.



Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	4	Paella de pescado Cinta de lomo de cerdo asada con mix de verduras Fruta	5	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta	6	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta	7	Sopa casera de pollo Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
---	--	---	--	---	--	---	---	---	--

Energía: 496 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 46,8 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 24,1 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.

10	Alubias blancas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta	11	Sopa de picadillo con fideos Magro con tomate con verduras salteadas Fruta	12	Paella de carne Tortilla de patata con ensalada guarnición Fruta	13	Lentejas estofadas Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada Fruta	14	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas Fruta
----	---	----	--	----	--	----	--	----	---

Energía: 657 kcal . Lípidos: 39,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 26,4 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.

17	Arroz a la cubana Estofado de cerdo con patatas Fruta	18	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta	19	Sopa casera de pollo Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	20	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Fruta	21	Macarrones a la italiana (*) Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Fruta
----	---	----	---	----	--	----	--	----	---

Energía: 511 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 49,3 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 25,4 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.

24	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta	25	Paella de pescado Limanda al horno con ensalada Fruta	26	Lentejas estofadas Magro con tomate con patatas Fruta	27	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada Fruta	28	Crema de verduras Lomo al horno con champiñón salteado Fruta
----	---	----	---	----	---	----	---	----	--

Energía: 681 kcal . Lípidos: 33,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 34,2 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.

31	Macarrones con tomate Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas Fruta
----	---

Energía: 647 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 24,2 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz

