

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas a la marinera 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo v v 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 736 kcal . Lípidos: 42,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 33,2 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas 	Espirales de colores con bacon 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) Ensalada Tabulé (cuscus 	Huevos a la flamenca con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 467 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 18,6 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pizza de jamón York con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 
Energía: 686 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 75,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado   	Espirales de colores con tomate  	Coliflor al estilo casero 	Patatas guisadas a la marinera    
Pechuga de pollo empanada con ensalada   	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras     	Merluza en salsa verde con patatas panaderas    	Tortilla francesa con ensalada  	Huevos con bechamel y tomate Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo y v        
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 680 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 30,0 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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas  	Espirales de colores con bacon    	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate   	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) Ensalada Tabulé (cuscus                              			

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas a la marinera 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo v v 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 736 kcal . Lípidos: 42,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 33,2 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas 	Espirales de colores con bacon 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) Ensalada Tabulé (cuscus 	Huevos a la flamenca con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 467 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 18,6 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pizza de jamón York con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 
Energía: 686 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 75,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado   	Espirales de colores con tomate  	Alubias blancas a la castellana   	Patatas guisadas a la marinera    
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza al horno con patatas panaderas    	Tortilla francesa con ensalada  	Huevos cocidos 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 520 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 24,3 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Acelgas al estilo casero 	Macarrones con tomate (*)	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate   	Magro de cerdo a la plancha	Huevos a la flamenca con ensalada guarnición     	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada     	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 507 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 44,6 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 23,8 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera    	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Estofado de cerdo con verduras con verduras  	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada     	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada  	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 485 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 48,9 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 24,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado   	Macarrones con tomate 	Alubias blancas al estilo casero 	Patatas guisadas a la marinera   
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas   	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 605 kcal . Lípidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 40,0 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas  	Macarrones con tomate 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate   	Magro de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada   	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín asado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 489 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 26,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas a la marinera   	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras  	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada   	Contramuslo de pollo a la plancha	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 468 kcal . Lípidos: 17,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 48,5 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 27,0 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado   	Macarrones con tomate 	Alubias blancas al estilo casero 	Patatas guisadas a la marinera    
Pechuga de pollo empanada con ensalada   	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas    	Tortilla francesa con ensalada  	Huevos cocidos 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 687 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 27,7 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas  	Macarrones con tomate 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate   	Magro de cerdo a la plancha 	Huevos plancha con ensalada guarnición  	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada    	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 516 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 22,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera    	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras  	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada    	Contramuslo de pollo a la plancha 	Tortilla francesa con ensalada  	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 499 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 24,4 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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

## DICIEMBRE 2025 SIN LEGUMBRE, FRUTOS SECOS, KIWI



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de verduras 	Espirales de colores con tomate 	Coliflor al estilo casero 	Patatas guisadas a la marinera 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 655 kcal . Lípidos: 38,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 16,2 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Acelgas al estilo casero 	Macarrones con tomate 	Arroz blanco hervido (*)	Brócoli al estilo casero	Crema de calabaza
Jamón de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Magro de cerdo a la plancha	Huevos plancha con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 467 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 20,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate 
Magro de cerdo a la plancha	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 489 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 27,9 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado 	Acelgas al estilo casero 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas a la marinera 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo v v 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 707 kcal . Lípidos: 43,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 32,5 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Acelgas al estilo casero 	Espirales de colores con bacon 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) Ensalada Tabulé (cuscus 	Huevos a la flamenca con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 497 kcal . Lípidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pizza de jamón York con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 
Energía: 686 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 75,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado   	Acelgas al estilo casero	Alubias blancas a la castellana   	Patatas guisadas a la marinera    
Pechuga de pollo empanada con ensalada   	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras     	Merluza en salsa verde con patatas panaderas    	Tortilla francesa con ensalada  	Huevos con bechamel y tomate Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo v v       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 707 kcal . Lípidos: 43,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 32,5 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Acelgas al estilo casero	Espirales de colores con bacon     	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate   	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) Ensalada Tabulé (cuscus                          	Huevos a la flamenca con ensalada guarnición                    	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada              	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 497 kcal . Lípidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera     	Sopa casera de ave con pasta  	Crema de calabaza	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras  	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada     	Cocido completo                    	Tortilla francesa con ensalada  	Pizza de jamón York con ensalada        
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate        
Energía: 686 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 75,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado    	Macarrones con tomate 	Alubias blancas al estilo casero 	Patatas guisadas a la marinera    
Pechuga de pollo empanada con ensalada   	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas    	Tortilla francesa con ensalada  	Huevos cocidos 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 687 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 27,7 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas  	Macarrones con tomate 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate   	Magro de cerdo a la plancha 	Huevos plancha con ensalada guarnición  	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada    	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 516 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 22,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera    	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras  	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada    	Contramuslo de pollo a la plancha 	Tortilla francesa con ensalada  	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 499 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 24,4 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con aceite y ajo 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas a la marinera 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo v v 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 736 kcal . Lípidos: 42,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 33,2 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas 	Espirales de colores con bacon 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) Ensalada Tabulé (cuscus 	Huevos a la flamenca con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Tortilla de patata con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 467 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 18,6 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Macarrones con tomate 
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pizza de jamón York con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 
Energía: 686 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 75,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.