



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Yogurt

Energía: 416 kcal . Lipidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 8,7 g . Proteinas: 23,4 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 415 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 18,5 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 499 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteinas: 21,9 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 460 kcal . Lipidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 14,5 g . Proteinas: 16,1 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con atún 	Patatas guisadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Yogurt

Energía: 391 kcal . Lipidos: 16,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 10,3 g . Proteinas: 21,3 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 415 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 18,5 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Coliflor al estilo casero 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 450 kcal . Lipidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 36,9 g . Azúcares: 16,2 g . Proteinas: 19,7 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Brócoli al estilo casero	Arroz con pollo
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 426 kcal . Lipidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 41,1 g . Azúcares: 14,2 g . Proteinas: 13,8 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza al horno con mix de verduras
			Fruta	Yogurt

Energía: 309 kcal . Lipidos: 13,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 30,2 g . Azúcares: 8,5 g . Proteinas: 13,5 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa de verduras	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Lomo asado con verduras al horno 	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada mixta 	Merluza al horno con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 386 kcal . Lipidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 33,0 g . Azúcares: 13,6 g . Proteinas: 24,1 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 490 kcal . Lipidos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 16,3 g . Proteinas: 26,2 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones con tomate 	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 445 kcal . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 36,8 g . Azúcares: 13,9 g . Proteinas: 22,1 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Fruta

Energía: 388 kcal . Lipidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 36,1 g . Azúcares: 11,6 g . Proteinas: 18,7 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 460 kcal . Lipidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 44,1 g . Azúcares: 15,9 g . Proteinas: 22,3 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 548 kcal . Lipidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 21,9 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 457 kcal . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 16,6 g . Proteinas: 15,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



COLEGIO STA MARIA DEL VALLE

ENERO v03 2026 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRE, GUISANTE NI KIWI

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con atún 	Patatas guisadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Yogurt

Energía: 391 kcal . Lipidos: 16,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 10,3 g . Proteinas: 21,3 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 506 kcal . Lipidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 14,3 g . Proteinas: 25,5 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco hervido (*)	Espinacas al estilo casero	Crema de verduras natural (*)
Salmón encebollado 	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 435 kcal . Lipidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 40,2 g . Azúcares: 15,6 g . Proteinas: 17,8 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Brócoli al estilo casero	Arroz con pollo
Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 463 kcal . Lipidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 41,5 g . Azúcares: 14,4 g . Proteinas: 18,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Yogurt

Energía: 416 kcal . Lipidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 8,7 g . Proteinas: 23,4 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 445 kcal . Lipidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 14,3 g . Proteinas: 18,9 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Espinacas al estilo casero	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 460 kcal . Lipidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 35,8 g . Azúcares: 16,2 g . Proteinas: 19,6 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 460 kcal . Lipidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 14,5 g . Proteinas: 16,1 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Fruta

Energía: 388 kcal . Lipidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 36,1 g . Azúcares: 11,6 g . Proteinas: 18,7 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 460 kcal . Lipidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 44,1 g . Azúcares: 15,9 g . Proteinas: 22,3 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 548 kcal . Lipidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 21,9 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 457 kcal . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 16,6 g . Proteinas: 15,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Yogurt

Energía: 416 kcal . Lipidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 8,7 g . Proteinas: 23,4 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 415 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 18,5 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 499 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteinas: 21,9 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 460 kcal . Lipidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 14,5 g . Proteinas: 16,1 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
			Fruta	Yogurt

Energía: 416 kcal . Lipidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 8,7 g . Proteinas: 23,4 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 415 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 18,5 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 499 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteinas: 21,9 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 460 kcal . Lipidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 14,5 g . Proteinas: 16,1 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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