Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

FEBRERO24 COLEGIO SAN JOSÉ

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz blanco con tomate frito	Macarrones a la carbonara (bacon, nata)
			Tilapia al horno con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
			Fruta	Fruta

Energía: 781 kcal . Lípidos: 32,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 75,7 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 42,9 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 626 kcal . Lípidos: 26,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 64,7 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 25,9 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
			Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
			Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 468 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 46,3 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 25,4 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate	Cazuela de fideos	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 700 kcal . Lípidos: 32,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 34,0 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Sopa de fideos y garbanzos	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	

Energía: 553 kcal . Lípidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 29,4 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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