

## COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ v2



LUMEC OO				·
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Lentejas jardinera con zanahoria y	Patatas guisadas con verduras	Arroz tres delicias (huevo, guisant
		cebolla	(zanahoria, calabacín, cebolla,	york)
		Madama al la sura a sur ai a consciil a su	(ii)	Maria and tamata and sharrais to
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón salteado
			<b>©</b>	<b>60</b>
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 421 kcal . Lipidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g .	Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 21,0 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.
			alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
nsalada de lechuga, tomate, maíz y	Alubias blancas con verduras		Cocido de garbanzos con verduras	
atún	(cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	(espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judia verde, pimiento)	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con champiñón salteado	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
(g====;,p====)	<b>⊘</b> ⊗⊗	<b>⊘</b> ∞	<b>∅ ∞</b>	🚳
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Trata mooda	Trata li coca	Trata needa	Trata nessa	Trata nood
ergia: 463 kcal . Lipidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g .	Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 13,2 g . Proteinas: 21,4 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.
rgia: 619 kcal . Lipidos: 30,0 g . Acidos Grasos Saturados: 5,7 g . rgia: 795 kcal . Lipidos: 40,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g .	Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 18,5 g . Proteinas: 29,1 g . Sal: Hidratos de carbono: 64,6 g . Azúcares: 20,0 g . Proteinas: 37,8 g . Sal:	1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia, con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
	Cocido de garbanzos con verduras		Ensalada de lechuga, tomate, maíz,	Potaje de alubias con verduras
Cazuela de fideos	(espinaca, cebolla)	Crema de calabaza	zanahoria, cebolla y atún	(zanahoria, cebolla, tomate y pata
	9		<u>N</u>	
ortilla de calabacín con ensalada de	Salmón al horno con calabacín	Jamoncitos de pollo asado en su jugo	Arroz con magra de cerdo	
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	salteado	con patata asada		ensalada de lechuga y tomate (*)
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	salteado	con patata asada	Arroz con magra de cerdo	ensalada de lechuga y tomate (*)
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	salteado	con patata asada		ensalada de lechuga y tomate (*)
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	salteado	con patata asada Fruta fresca	Arroz con magra de cerdo Fruta fresca	ensalada de lechuga y tomaté (*  Pruta fresca
rtilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Eruta fresca	salteado	con patata asada Fruta fresca	Arroz con magra de cerdo	ensalada de lechuga y tomaté (*)
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	salteado	con patata asada Fruta fresca	Arroz con magra de cerdo Fruta fresca	ensalada de lechuga y tomaté (*)
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  regia: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g , regia: 528 kcal . Lipidos: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g , regia: 644 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g .	Salteado  Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g., Azúcares: 14,0 g., Proteinas: 23,2 g., Saltidiratos de carbono: 54,7 g., Azúcares: 29,5 g., Proteinas: 29,0 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 66,5 g., Az	con patata asada  Fruta fresca  1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia, con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia, CON recomendaciones de 2.779 Kcal/dia, VIERNES 24
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  regia: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g , regia: 528 kcal . Lipidos: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g , regia: 644 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g .	Salteado  Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g., Azúcares: 14,0 g., Proteinas: 23,2 g., Saltidiratos de carbono: 54,7 g., Azúcares: 29,5 g., Proteinas: 29,0 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 66,5 g., Az	con patata asada  Fruta fresca  1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. CON PERNES 24  Pan integral
rtilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  reja: 411 kcal. Lipido: 14.9 g., Acidos Grasos Saturado: 2.7 g., reja: 228 kcal. Lipido: 19.2 g. Acidos Grasos Saturado: 3.5 g. reja: 644 kcal. Lipido: 24.7 g. Acidos Grasos Saturado: 4.5 g.  LUNES 20	Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 51,8 g. Assicares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal  Hidratos de carbono: 54,7 g. Assicares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal  Hidratos de carbono: 66,5 g. Assicares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Sal:  MARTES 21	con patata asada  Fruta fresca  1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años  JUEVES 23	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Con recemendaciones de 2.379 Kcal/dia. Con recemendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral
ortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  reja: 411 kcal. Lipidos: 14,9 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. reja: 528 kcal. Lipidos: 19,2 g. Acidos Grasos Saturados: 3,5 g. reja: 644 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g.	Salteado  Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g., Azúcares: 14,0 g., Proteinas: 23,2 g., Saltidiratos de carbono: 54,7 g., Azúcares: 29,5 g., Proteinas: 29,0 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 37,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Proteinas: 27,4 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 21,2 g., Saltidiratos de carbono: 66,5 g., Azúcares: 66,5 g., Az	con patata asada  Fruta fresca  1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	ensalada de lechuga y tomaté (* Fruta fresca  Fruta fresca  con recemendaciones de 2.279 Kcaldia. con recemendaciones de 2.279 Kcaldia. VIERNES 24  Pan integral
rtilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  reja: 411 kcal. Lipido: 14.9 g., Acidos Grasos Saturado: 2.7 g., reja: 228 kcal. Lipido: 19.2 g. Acidos Grasos Saturado: 3.5 g. reja: 644 kcal. Lipido: 24.7 g. Acidos Grasos Saturado: 4.5 g.  LUNES 20	Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 51,8 g. Assicares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal  Hidratos de carbono: 54,7 g. Assicares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal  Hidratos de carbono: 66,5 g. Assicares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Sal:  MARTES 21	con patata asada  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz,	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años  JUEVES 23	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Con recemendaciones de 2.379 Kcal/dia. Con recemendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral
ritilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rigis: 411 kcal. Lipidos: 14,9 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. rigis: 228 kcal. Lipidos: 19,2 g. Acidos Grasos Saturados: 3,5 g. rigis: 644 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g.  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y	Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal  Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal  Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Sal:  MARTES 21  Lentejas con zanahoría y cebolla  Colas de rape rebozadas con	con patata asada  Fruta fresca  1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias	ensalada de lechuga y tomaté (* Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata
ritilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rigis: 411 kcal. Lipidos: 14,9 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. rigis: 228 kcal. Lipidos: 19,2 g. Acidos Grasos Saturados: 3,5 g. rigis: 644 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g.  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate	Salteado  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal- Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. sal- Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Salt  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla	con patata asada  Fruta fresca  1.24 Valoración calculada regún Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Fruta fresca  con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 10
rgla: 411 kcal. Lipidos: 14,9 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. rgla: 412 kcal. Lipidos: 14,9 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. rgla: 528 kcal. Lipidos: 19,2 g. Acidos Grasos Saturados: 3,5 g. rgla: 528 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g.  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate	Salteado  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Saltidiratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 21,2 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g.	con patata asada  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Ilmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años ilmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas	Fruta fresca  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata asada
rtilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rgis: 411 kcal. Lipido: 14,9 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. rgis: 528 kcal. Lipido: 19,2 g. Acidos Grasos Saturados: 3,5 g. rgis: 644 kcal. Lipido: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g.  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate	Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal  Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal  Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 37,4 g. Sal:  MARTES 21  Lentejas con zanahoría y cebolla  Colas de rape rebozadas con	con patata asada  Fruta fresca  1.24 Valoración calculada regún Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Fruta fresca  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata
rtilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rigis: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 238 kcal . Lipidos: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 528 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 2,7 g . rigis: 644 kcal . Lipid	Salteado  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Saltidiratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 27,2 g. Proteinas: 27,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 27,2 g. Proteinas: 27,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 27,2 g. Proteinas: 27,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 27,2 g. Proteinas: 27,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 27,2 g. Proteinas: 27,4 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 27,2 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Saltidiratos de carbono: 65,5 g. Azúcares: 19,5 g. S	con patata asada  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años internación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca	ensalada de lechuga y tomaté (*  Fruta fresca  Fruta fresca  con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca
rilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  right 411 kcal . Lipidot: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . right: 528 kcal . Lipidot: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . right: 644 kcal . Lipidot: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca	Fruta fresca    Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 27,4 g. Sal    MARTES 21    Lentejas con zanahoria y cebolla   Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria   Fruta fresca    Fruta fresca	con patata asada  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Ilmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años ilmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas	ensalada de lechuga y tomate (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori.  Crema de judía verde y zanahori.  Truta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
rilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rigis: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 528 kcal . Lipidos: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca	Fruta fresca  Hidratos de carbone: 41,8 e, Azúcares: 14,0 e, Proteinas: 23,2 e, Sal Hidratos de carbone: 54,7 e, Azúcares: 19,5 e, Proteinas: 29,0 e, Sal Hidratos de carbone: 66,5 e, Azúcares: 21,2 e, Proteinas: 37,4 e, Sal  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Hidratos de carbone: 50,5 e, Azúcares: 13,6 e, Proteinas: 13,8 e, Sal Hidratos de carbone: 54,8 e, Azúcares: 13,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 54,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 54,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 57,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 77,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,8 e, Sal	con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la C. g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Val	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en lo	ensalada de lechuga y tomate (* Fruta fresca  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori.  Crema de judía verde y zanahori.  Truta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.  con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.
rilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  right 411 kcal . Lipidot: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . right: 528 kcal . Lipidot: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . right: 644 kcal . Lipidot: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca	Fruta fresca    Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 27,4 g. Sal    MARTES 21    Lentejas con zanahoria y cebolla   Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria   Fruta fresca    Fruta fresca	con patata asada  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca	ensalada de lechuga y tomate (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori.  Truta fresca  Crema de judía verde y zanahori.  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Crema de judía verde y zanahori.  Olimpia de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.
rilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rigis: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 528 kcal . Lipidos: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 644 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca	Fruta fresca  Hidratos de carbone: 41,8 e, Azúcares: 14,0 e, Proteinas: 23,2 e, Sal Hidratos de carbone: 54,7 e, Azúcares: 19,5 e, Proteinas: 29,0 e, Sal Hidratos de carbone: 66,5 e, Azúcares: 21,2 e, Proteinas: 37,4 e, Sal  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Hidratos de carbone: 50,5 e, Azúcares: 13,6 e, Proteinas: 13,8 e, Sal Hidratos de carbone: 54,8 e, Azúcares: 13,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 54,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 54,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 57,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,6 e, Sal Hidratos de carbone: 77,5 e, Azúcares: 20,6 e, Proteinas: 21,8 e, Sal	con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la C. g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Val	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en lo	ensalada de lechuga y tomate (* Fruta fresca  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori.  Crema de judía verde y zanahori.  Truta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.  con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia.
ritila de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  reja: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . reja: 28 kcal . Lipidos: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . reja: 28 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  LUNES 27	Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 27,4 g. Sal  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 13,8 g. Sal Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 21,6 g. Sal Hidratos de carbono: 77,8 g. Azúcares: 23,6 g. Proteinas: 32,8 g. Sal  MARTES 28	Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la co	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en lo	ensalada de lechuga y tomate (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori.  Truta fresca  Crema de judía verde y zanahori.  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Crema de judía verde y zanahori.  Olimpia de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.
ritila de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rigia: 411 kcal . Lipido: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rigis: 528 kcal . Lipido: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 528 kcal . Lipido: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rigis: 528 kcal . Lipido: 2,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g .  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rigia: 477 kcal . Lipido: 21,8 g . Acidos Grasos Saturados: 5,0 g . rigis: 528 kcal . Lipido: 3,9 g . Acidos Grasos Saturados: 7,2 g . rigis: 521 kcal . Lipido: 3,9 g . Acidos Grasos Saturados: 10,4 g .  LUNES 27  Salada de lechuga, maíz, zanahoria allada, aceitunas verdes y huevo	Fruta fresca  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteinas: 23,2 g. Sal Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteinas: 29,0 g. Sal Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteinas: 27,4 g. Sal  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 13,8 g. Sal Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 21,6 g. Sal Hidratos de carbono: 77,8 g. Azúcares: 23,6 g. Proteinas: 32,8 g. Sal  MARTES 28	con patata asada  Fruta fresca  1.24 Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  1.7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 29  Alubias blancas estofadas con	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en lo	ensalada de lechuga y tomate (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori.  Truta fresca  Crema de judía verde y zanahori.  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Crema de judía verde y zanahori.  Olimpia de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.
rgia: 417 kcal . Lipidos: 21,8 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rgia: 284 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rgia: 284 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,5 g . rgia: 284 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  LUNES 27  LUNES 27	Fruta fresca  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  MARTES 28  MARTES 28  MARTES 28  MARTES 28	Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la co	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alteadas  UNIDAD EN CADA DE CADA D	ensalada de lechuga y tomate (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori.  Truta fresca  Crema de judía verde y zanahori.  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.  Crema de judía verde y zanahori.  Olimpia de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.779 Kalfdia.
rgis: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rgis: 28 kcal . Lipidos: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,5 g . rgis: 284 kcal . Lipidos: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 2,5 g . rgis: 264 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,5 g . rgis: 264 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 2,5 g . rgis: 264 kcal . Lipidos: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g .  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rgis: 477 kcal . Lipidos: 21,8 g . Acidos Grasos Saturados: 5,0 g . rgis: 261 kcal . Lipidos: 31,0 g . Acidos Grasos Saturados: 7,2 g . rgis: 261 kcal . Lipidos: 31,0 g . Acidos Grasos Saturados: 10,4 g .  LUNES 27  saladad de lechuga, maíz, zanahoria allada, aceitunas verdes y huevo di urn  Paella de magro con pimiento,	Fruta fresca  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  MARTES 28  Crema de zanahoria y patata  Crema de zanahoria y patata  Pollo al ajillo con ensalada de lechuga	con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  Fruta fresca  I.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.3 g	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años interestación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en l	ensalada de lechuga y tomate (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kalídia.  Crema de judía verde y zanahori  Truta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kalídia.  VIERNES 31
rgia: 411 kcal . Lipido: 14,9 g . Acidos Grasos Saturados: 2,7 g . rgia: 228 kcal . Lipido: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rgia: 228 kcal . Lipido: 19,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . rgia: 644 kcal . Lipido: 24,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g .  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  LUNES 27  LUNES 27	Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Acticare: 14,0 g. Proteina: 23,2 g. Sal  Hidratos de carbono: 54,7 g. Aziciares: 19,5 g. Proteina: 29,0 g. Sal  Hidratos de carbono: 66,5 g. Aziciares: 21,2 g. Proteina: 27,4 g. Sal  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Hidratos de carbono: 50,6 g. Aziciares: 13,6 g. Proteina: 21,6 g. Sal  Hidratos de carbono: 77,7 g. Aziciares: 13,6 g. Proteina: 21,6 g. Sal  Hidratos de carbono: 77,7 g. Aziciares: 23,6 g. Proteina: 32,8 g. Sal  MARTES 28  Crema de zanahoria y patata	con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  Fruta fresca  I.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 29  Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla  Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años concentración en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años concentración en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en	ensalada de lechuga y tomate (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahori  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kalídia.  Crema de judía verde y zanahori  Truta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kalídia.  VIERNES 31
Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Lunes 229  Arroz con tomate frito  Fruta fresca  Fruta fre	Fruta fresca  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  MARTES 28  Crema de zanahoria y patata  Crema de zanahoria y patata  Pollo al ajillo con ensalada de lechuga	con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  Fruta fresca  I.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.3 g	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años interestación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en l	ensalada de lechuga y tomaté (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kalídia.  Con recomendaciones de 2.79 Kalídia.  Crema de judía verde y zanahoria  Crema de judía verde y zanahoria  Crema de judía verde y zanahoria  Correcomendaciones de 2.79 Kalídia.  Con recomendaciones de 2.79 Kalídia.  Con recomendaciones de 2.79 Kalídia.  CON recomendaciones de 2.79 Kalídia.  CON CONTROLLES 31
Fruta fresca  Fruta fresca Saturador: 2,7 g., Acidos Grasos Saturador: 2,5 g. regia: 284 kcal. Lipidoc: 12,4 g., Acidos Grasos Saturador: 4,5 g.  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Fruta fresca  Frut	Fruta fresca  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  MARTES 28  Crema de zanahoria y patata  Crema de zanahoria y patata  Pollo al ajillo con ensalada de lechuga	con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  Fruta fresca  I.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 29  Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla  Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años concentración en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años concentración en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en	ensalada de lechuga y tomaté (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Pruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kalídia.  Con recomendaciones de 2.79 Kalídia.  Crema de judía verde y zanahoria  Crema de judía verde y zanahoria  Crema de judía verde y zanahoria  Correcomendaciones de 2.79 Kalídia.  Con recomendaciones de 2.79 Kalídia.  Con recomendaciones de 2.79 Kalídia.  CON recomendaciones de 2.79 Kalídia.  CON CONTROLLES 31
rgia: 411 kcal. Lipidos: 14,9 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. rgia: 228 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. rgia: 228 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 3,5 g. rgia: 228 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 3,5 g. rgia: 644 kcal. Lipidos: 24,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g. LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  LUNES 27  LUNES 27  salada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo durno durno  Paella de magro con pimiento, guisante y tomate  Fruta fresca	Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  MARTES 28  Crema de zanahoria y patata  Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y patata  Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y patata  Fruta fresca	Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  1.2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  Fruta fresca  MIERCOLES 29  Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla  Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada  Fruta fresca	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en lo	ensalada de lechuga y tomaté (*  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kalidía.  VIERNES 31  no lectivo
rgia: 411 kcal . Lipidoc: 14,9 g . Acidos Grasos Saturadoc: 2,7 g . rgia: 228 kcal . Lipidoc: 12,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 2,5 g . rgia: 228 kcal . Lipidoc: 12,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 2,5 g . rgia: 228 kcal . Lipidoc: 24,7 g . Acidos Grasos Saturadoc: 4,5 g .  LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  rgia: 477 kcal . Lipidoc: 21,8 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 31,9 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . g . Rgia: 691 kcal . Lipidoc: 31,9 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . g . Rgia: 691 kcal . Lipidoc: 31,9 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . Rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . Rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . Rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . Rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Acidos Grasos Saturadoc: 1,2 g . rgia: 691 kcal . Lipidoc: 1,2 g . Rgia: 691	Fruta fresca  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  MARTES 28  Crema de zanahoria 19,1 g. Proteina: 11,8 g. Saltifartos de carbono: 50,6 g. Azúcare: 13,6 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 77,6 g. Azúcare: 13,6 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 77,7 g. Azúcare: 20,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 77,7 g. Azúcare: 20,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 77,7 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 11,8 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 10,8 g. Proteina: 21,6 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare: 20,8 g. Saltifartos de carbono: 20,8 g. Azúcare	Con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.24 Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  1.9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Consenso sobre l	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alteradas  UNITARIO DE CONTRO EDUCATIVO 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años para en niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años para en niño de 9-13 años para un niño de 9-13 años para en niño de 9-13 años para un niño de 9-13 años para en niño de 9-13	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Truta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kcalídia.  Con recomendaciones de 2.279 Kcalídia.  ON ECOMENDACIONES 31  no lectivo
ritila de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca Saturados: 2,7 e, gis. 528 kcal. Lipidos: 19,2 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g. LUNES 20  Arroz con tomate frito  Tortilla de patata con lechuga y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca  LUNES 27  LUNES 27  Salada de lechuga, maíz, zanahoria allada, aceitunas verdes y huevo durro  Paella de magro con pimiento, guisante y tomate  Fruta fresca  Fruta fresca	Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  MARTES 21  Lentejas con zanahoria y cebolla  Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca  MARTES 28  Crema de zanahoria y patata  MARTES 28  Crema de zanahoria y patata  Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y patata  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca: 13,6 g. Poteina: 13,6 g. Salciare: 13,6 g. Poteina: 13,6 g. Salciare: 13,6 g. Salciare: 13,6 g. Salciare: 13,6 g. Poteina: 13,6 g. Salciare: 13,6 g. Salciare: 13,6 g. Poteina: 13,6 g. Potein	Con patata asada  Fruta fresca  Fruta fresca  1.24 Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  Macarrones a la crema  Fruta fresca  1.9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Consenso sobre l	Arroz con magra de cerdo  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23  Cocido de garbanzos con espinaca  Caballa al horno Zanahorias salteadas  Fruta fresca  Ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en lo	ensalada de lechuga y tomaté (*)  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  Fruta fresca  VIERNES 24  Pan integral  Crema de judía verde y zanahoria  Lomo de cerdo asado con patata asada  Fruta fresca  Truta fresca  Con recomendaciones de 2.279 Kcalídia.  Con recomendaciones de 2.279 Kcalídia.  ON ECOMENDACIONES 31  no lectivo