

COLEGIO SAN JOSE NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN NUEZ



LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	no lectivo
				no lectivo
ergia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono:	. Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docun	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2011	D para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabacín	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
iliaiz y atuii	Cebolia		Con tomate into casero	(Cebolia,Zariarioria,Calabaciii)
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñón salteado	Hamburguesa casera de cerdo la plancha con aros de ceboll
<u>/</u>				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
orgia: 658 kcal . Lipidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hi	l lidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 17,6 g . Proteinas: 29,4 g . Sal:	2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
LUNEO 10	MADTEC 11	MIEDOOLEC 12	ILIEVEO 12	VIEDNEC 14
LUNES 10 atatas guisadas con verduras	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
zanahoria, calabacín, cebolla,	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
pimiento)				
ortilla francesa Con calabaza	Arroz con pollo y verduritas		Fogonero en salsa de tomate	
salteada	(calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Fiuld liesca	Fluid Hesca	Fluid Hesca	Fiuld Hesca	
ergia: 419 kcal . Lipidos: 15,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hi	lidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 23,6 g . Sal:	1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cazuela de fideos	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
Cazuela de lideos	Sopa de cocido con nueos	Crema de Zananona	Altoz con tomate	Alubias bialicas estoladas
inchitos de pollo con calabaza	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo		Merluza al Horno con zanahoria	Salmón al horno Ensalada de
	de ternera Zanahorias salteadas	de lechuga, tornate y maiz	salteada	lechuga, tomate y maíz
		() () () () () () () () () ()		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 693 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hi	idratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 41,1 g . Sal:	2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con quesito	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
verdes y huevo duro	Cebolia			verduras (espiriaca, cebolia)
	Contramuslo de pollo al horno	5	V	Boguerones fritos
Macarrones con tomate y atun	en su jugo con champiñón	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	·
	salteado	A SA A	Company tomate	Boquerones fritos
	₹ ₹			
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
-				
rgia: 567 kcal . Lipidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hi	idratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,5 g . Sal:	1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/día,
rgla: 567 kcal . Lipidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hi En todos los menús se		1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	allimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.



COLEGIO SAN JOSE NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN PESCADO



LUNES 27				
LUNES 21	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
ergia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbo	no: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docu	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
ergia: Lipidos: Acidos Grasos Saturados: Hidratos de carbon	no: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docu no: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docu	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	O para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
				Pan integral
	Lautaina and annahasia satuta s		Manager blacks basides and	Alubia blaza a a a usuduwa
Ensalada de lechuga y tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabacín	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
		○○○○○	(
Paella de pollo	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada de	Contramuslo de pollo a la plancha con	
. dona do pono	Ensalada de lechuga y tomate	lechuga y tomate	champiñón salteado	plancha con aros de cebolla
<u> </u>	3	<u>()</u>	99	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 475 kcal . Lipidos: 18,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g rgia: 665 kcal . Lipidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g ergia: 841 kcal . Lipidos: 36.8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8.4 g	. Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 22,3 g . Sal: . Hidratos de carbono: 65,1 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 32,8 g . Sal: . Hidratos de carbono: 78,4 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 42,4 g . Sal:	1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3.3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
LUNES IU	WARTESTI	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
			Pan integral	
			920 00	
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla,	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y	
nimienta)	orema de calabaza		cebolla	
Tarkilla francessa Can calabassa	A man and a alla consent with a	≥ 0 <u> </u>	Deshure de velle e le vienele e en	
Tortilla francesa Con calabaza salteada	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	
			Pechuga de pollo a la plancha con	
			Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	
salteada	(calabacin,zanaĥoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	
salteada Fruta fresca	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	s con recomendaciones de 2.279 Kallólia.
salteada Fruta fresca Fruta fresca regia: 332 kcal . Lipidos: 11,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 466 kcal . Lipidos: 17,6 g , Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 568 kcal . Lipidos: 21,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g .	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 10,7 g . Proteinas: 17,6 g . Sal. Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 25,5 g . Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 16,0 g . Proteinas: 32,2 g . Sal:	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	
salteada Fruta fresca	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, VIERNES 21
salteada Fruta fresca Fruta fresca regia: 332 kcal . Lipidos: 11,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 466 kcal . Lipidos: 17,6 g , Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 568 kcal . Lipidos: 21,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g .	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 10,7 g . Proteinas: 17,6 g . Sal. Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 25,5 g . Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 16,0 g . Proteinas: 32,2 g . Sal:	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	
salteada Fruta fresca Fruta fresca regia: 332 kcal . Lipidos: 11,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 466 kcal . Lipidos: 17,6 g , Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 568 kcal . Lipidos: 21,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g .	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 10,7 g . Proteinas: 17,6 g . Sal. Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 25,5 g . Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 16,0 g . Proteinas: 32,2 g . Sal:	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	VIERNES 21 Pan integral
salteada Fruta fresca Prota: 333 keal. Lipidos: 11,5 g., Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. regia: 466 kcal. Lipidos: 17,6 g., Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g., Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17	(calabacin, zanaĥoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Midratos de carbono: 35,4 g., Asúcares: 10,7 g., Proteina: 17,6 g., Sal. Hidratos de carbono: 43,9 g., Asúcares: 15,2 g., Proteina: 29,5 g., Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g., Asúcares: 16,0 g., Proteina: 32,2 g., Sal. MARTES 18	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valeración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año J	VIERNES 21 Pan integral
salteada Fruta fresca Frida fresca regia: 332 kcal . Lipidos: 11,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g eregia: 466 kcal . Lipidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g eregia: 568 kcal . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g .	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 10,7 g . Proteinas: 17,6 g . Sal. Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 25,5 g . Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 16,0 g . Proteinas: 32,2 g . Sal:	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	VIERNES 21 Pan integral
salteada Fruta fresca Fruta fresca sergia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g., Addos Graeos Saturados: 2,7 g. ergia: 468 kcal. Lipidos: 17,6 g., Addos Graeos Saturados: 4,2 g. ergia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g., Addos Graeos Saturados: 5,2 g. LUNES 17	(calabacin, zanaĥoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 33,4 g. Azúcares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 15,2 g. Proteinas: 29,5 g. Sal Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal MARTES 18 Sopa de cocido con fideos	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valeración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año J	VIERNES 21 Pan integral
salteada Fruta fresca regia: 333 kcal. Lipidos: 11,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 456 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g . Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza	(calabacin, zanaĥoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Adores: 10.7 g. Proteina:: 17.6 g. Sal Hidrato de carbono: 35.4 g. Azicares: 15.5 g. Proteina:: 25.5 g. Sal Hidrato de carbono: 45.7 g. Azicares: 16.0 g. Proteina:: 22.2 g. Sal MARTES 18 Sopa de cocido con fideos	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha con	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno
Salteada Fruta fresca regia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 46 kcal. Lipidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 56 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Addicates de carbono: 33,4 g. Azidares: 10,7 g. Proteinas: 17,4 g. Sal. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azidares: 15,2 g. Proteinas: 29,5 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azidares: 16,0 g. Proteinas: 29,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de terpara Zanahorias saltaadas	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 a Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma
Fruta fresca Fruta fresca regia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 46 kcal. Lipidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 56 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Hidrato de carbono: 35,4 s. Azúcares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidrato de carbono: 43,7 s. Azúcares: 15,2 g. Proteinas: 25,5 g. Sal. Hidrato de carbono: 43,7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. Hidrato de carbono: 54,7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias salteadas	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Internación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los centros Educat	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma
salteada Fruta fresca regia: 333 kcal. Lipidos: 11,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 456 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g . Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Addicates de carbono: 33,4 g. Azidares: 10,7 g. Proteinas: 17,4 g. Sal. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azidares: 15,2 g. Proteinas: 29,5 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azidares: 16,0 g. Proteinas: 29,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de terpara Zanahorias saltaadas	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 a Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha con	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma
Fruta fresca Fruta fresca regia: 332 kcal - Upidos: 11,5 g , Acidos Grasos Saturados: 2,7 g regia: 466 kcal - Upidos: 17,6 g , Acidos Grasos Saturados: 4,2 g regia: 568 kcal - Upidos: 27,7 g , Acidos Grasos Saturados: 4,2 g regia: 568 kcal - Upidos: 27,7 g , Acidos Grasos Saturados: 5,2 g . LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Hidratos de carbono: 35.4 g. Azúcares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 45.3 g. Azúcares: 15,2 g. Proteinas: 25,3 g. Sal. Hidratos de carbono: 43.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 43.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 54.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias saltaarlas Fruta fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educ	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca
Fruta fresca Fruta fresca rega: 332 kcal - Lipidos: 11,5 g , Acidos Grasos Saturados: 2,7 g ergla: 46 kcal - Lipidos: 17,6 g , Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergla: 568 kcal - Lipidos: 21,7 g , Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergla: 568 kcal - Lipidos: 21,7 g , Acidos Grasos Saturados: 5,2 g LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Hidratos de carbono: 35.4 g. Azúcares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 45.3 g. Azúcares: 15,2 g. Proteinas: 25,3 g. Sal. Hidratos de carbono: 43.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 43.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 54.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias saltaarlas Fruta fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educ	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca
Fruta fresca Fruta fresca Frysla: 332 kcal. Lipidos: 19,8 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g regia: 396 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca regia: 758 kcal. Lipidos: 15,3 g. Acidos Grasos Saturados: 6,4 g regia: 758 kcal. Lipidos: 15,3 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g regia: 758 kcal. Lipidos: 15,3 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g regia: 758 kcal. Lipidos: 15,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Hidrato de carbono: 33,4 § . Azúcares: 10,7 § . Proteinas: 17,6 § . Sal. Hidrato de carbono: 43,5 § . Azúcares: 15,2 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidrato de carbono: 54,7 § . Azúcares: 16,9 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias salteadas Fruta fresca Indiratos de carbono: 53,2 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 20,1 § . Proteinas: 24,1 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,3 § . Azúcares: 20,1 § . Proteinas: 24,1 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,3 § . Azúcares: 20,1 § . Proteinas: 24,1 § . Sal.	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la NIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz 2.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año proceso de 9	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca con recomendaciones de 2.278 Kaldila. son recomendaciones de 2.278 Kaldila. son recomendaciones de 2.278 Kaldila. son recomendaciones de 2.278 Kaldila.
Fruta fresca Fruta fresca rega: 332 kcal - Lipidos: 11,5 g , Acidos Grasos Saturados: 2,7 g ergla: 46 kcal - Lipidos: 17,6 g , Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergla: 568 kcal - Lipidos: 21,7 g , Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergla: 568 kcal - Lipidos: 21,7 g , Acidos Grasos Saturados: 5,2 g LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Hidratos de carbono: 35.4 g. Azúcares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 45.3 g. Azúcares: 15,2 g. Proteinas: 25,3 g. Sal. Hidratos de carbono: 43.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 43.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 54.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 25,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias saltaarlas Fruta fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educ	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca Fruta fresca Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. so on recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 28
Fruta fresca Fruta fresca Frya: 332 kcal. Lipidos: 19,8 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 366 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g . Acidos Grasos Saturados: 5,2 g . LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 6,4 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,3 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g ergia: 728 kcal. Lipidos: 25,4 kcal. Lipidos: 25,4 kcal. Lipidos: 25,4 g ergia: 25,4 kcal. Lipidos: 25,4 kcal. Lipidos: 25,4 kcal. Lipidos:	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Hidrato de carbono: 33,4 § . Azúcares: 10,7 § . Proteinas: 17,6 § . Sal. Hidrato de carbono: 43,5 § . Azúcares: 15,2 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidrato de carbono: 54,7 § . Azúcares: 16,9 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias salteadas Fruta fresca Indiratos de carbono: 53,2 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 13,6 § . Proteinas: 23,2 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,4 § . Azúcares: 20,1 § . Proteinas: 24,1 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,3 § . Azúcares: 20,1 § . Proteinas: 24,1 § . Sal. Hidratos de carbono: 63,3 § . Azúcares: 20,1 § . Proteinas: 24,1 § . Sal.	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la NIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz 2.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año proceso de 9	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca con recomendaciones de 2.278 Kaldila. son recomendaciones de 2.278 Kaldila. son recomendaciones de 2.278 Kaldila. son recomendaciones de 2.278 Kaldila.
Fruta fresca Fruta fresca Frigia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. regia: 46 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 56 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 56 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 6,8 g. regia: 758 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 58 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. LUNES 24	(calabacin, zanaĥoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 33,4 g. Azúcares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 45,7 g. Azúcares: 15,2 g. Proteinas: 23,5 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempora Zanaĥorias salteadas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 35,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Midratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Midratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. MARTES 25	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la NIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz 2.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año proceso de 9	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y mi Fruta fresca Fruta fresca Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y mi Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y mi VIERNES 28
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Friga: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. reja: 466 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,7 g. reja: 566 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,7 g. reja: 566 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca Friga: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 6,8 g. reja: 786 kcal. Lipidos: 31,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. reja: 786 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. reja: 786 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 9,4 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 4,8 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g. sepis: 596 kcal. Lipidos: 12,0 g. sepis:	(calabacin, zanaĥoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 33,4 g. Azicares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azicares: 15,2 g. Proteinas: 23,5 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azicares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanaĥorias salteadas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,2 g. Sal. MARTES 25 MARTES 25	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la NIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz 2.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año proceso de 9	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y mi Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Cocido de garbanzos con verdura
Fruta fresca Fruta fresca Frigia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. regia: 368 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca LUNES 24 LUNES 24 LUNES 24 salada de lechuga, maíz, zanahoría fallada, aceitunas verdes y huevo dura	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Additional fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valeración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Valeración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Val	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año y contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	Pan integral Alubias blancas estofadas Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y mi Fruta fresca An recomendaciones de 2.279 Kalvidia. Con recomendaciones de 2.279 Kalvidia. VIERNES 28 Pan integral
Fruta fresca regia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 46 kcal. Lipidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 24 LUNES 24 LUNES 24	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 33,4 g. Azicares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azicares: 15,2 g. Proteinas: 23,5 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azicares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias salteadas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. MARTES 25 MARTES 25 Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año y contra musica de pollo a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 añ	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y mi Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Pan integral Cocido de garbanzos con verdura (espinaca, cebolla)
Fruta fresca Fruta fresca Frigia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. regia: 368 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca LUNES 24 LUNES 24 LUNES 24 salada de lechuga, maíz, zanahoría fallada, aceitunas verdes y huevo dura	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Additional fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valeración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Valeración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Val	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año y contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y m Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Cocido de garbanzos con verdura
Fruta fresca regia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 68 kcal. Lipidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 68 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 58 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca LUNES 24 LUNES 24 LUNES 24	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Additional fresca	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.7 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 2.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo de cerdo al horno con	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año altimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 27 Crema de calabacín con quesito Tortilla francesa con ensalada de	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Pan integral Pechuga de pollo a la plancha
Fruta fresca regia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g ergia: 68 kcal. Lipidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 68 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g ergia: 58 kcal. Lipidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca LUNES 24 LUNES 24 LUNES 24	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Additional State of the Control of t	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 1.7 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la 2.0 g Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la Valoración calculada segin Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo de cerdo al horno con	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca un atrio de 9-13 afre de 19-13 afr	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Pan integral Pechuga de pollo a la plancha
Fruta fresca Fruta fresca Frigia: 332 kcal. Lipidos: 11,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. regia: 46 kcal. Lipidos: 17,6 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 6,8 g. regia: 758 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,4 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. regia: 572 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 7,2 g. reg	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 33,4 g. Azicares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azicares: 15,2 g. Proteinas: 23,5 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azicares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azicares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias saltearias Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año y contra musica de pollo a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 añ	Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Pan integral Pechuga de pollo a la plancha Zanahorias salteadas
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Friga: 332 kcal. Lipidos: 19,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g ergla: 46 kcal. Lipidos: 19,5 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergla: 56 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g ergla: 56 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca ergla: 77 kcal. Lipidos: 25,4 g. Acidos Grasos Saturados: 6,8 g ergla: 98 kcal. Lipidos: 48,8 g. Acidos Grasos Saturados: 12,0 g LUNES 24 ISSAIAda de lechuga, maíz, zanahorí: rallada, aceitunas verdes y huevo durro Macarrones con tomate Fruta	(calabacin, zanaĥoria, cebolla) Fruta fresca Hidrato de carbono: 33.4 g. Azúcares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidrato de carbono: 43.7 g. Azúcares: 15,6 g. Proteinas: 23,5 g. Sal. Hidrato de carbono: 54.7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempora Zanaĥorias saltacadas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53.2 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 23,1 g. Sal. Sal. Sal. Sal. Sal. Sal. Sal. Sal	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la lechuga, tomate y maíz MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca Illimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año para u	Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Pan integral Pechuga de pollo a la plancha Zanahorias salteadas Fruta
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Frigia: 332 kcal. Lipidos: 11,3 g. Acidos Grasos Saturados: 2,7 g. regia: 366 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. regia: 568 kcal. Lipidos: 21,7 g. Acidos Grasos Saturados: 5,2 g. LUNES 17 Macarrones con tomate Pinchitos de pollo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 24 LUNES 24 Macarrones con tomate Fruta fresca casada casa	(calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresca Hidratos de carbono: 33,4 g. Azicares: 10,7 g. Proteinas: 17,6 g. Sal. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azicares: 15,2 g. Proteinas: 23,5 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azicares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azicares: 16,0 g. Proteinas: 32,2 g. Sal. Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempera Zanahorias saltearias Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azicares: 13,6 g. Proteinas: 28,1 g. Sal. Hidratos de carbono: 53,2	Caldeiro con zanahoria salteada Fruta fresca 1,0 a Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria saltenatado en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 27 Crema de calabacín con quesito Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca Fruta fresca Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. Son recomendaciones de 2.278 Kcal/dia. VIERNES 28 Pan integral Pan integral Pechuga de pollo a la plancha Zanahorias salteadas Fruta



COLEGIO SAN JOSE

NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, KIWI, PESCADO AZUL, PIEL FRUTA



SERAL		AZUL, PIEL FRUTA		- file Clove
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
				TIO IECTIVO
		·		
Energia: , Lípidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docu	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	IVIANTES 4	WIIERCOLES 3		
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Acelgas al estilo casero	Crema de verduras (*)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
		Chuleta de pavo a la plancha		
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	con ensalada de lechuga y	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno
		tomate		
		44		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 533 kcal . Lipidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . I	lidratos de carbono: 44,2 g . Azúcares: 16,9 g . Proteinas: 31,1 g . Sal:	1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla,	Crema de calabaza	Caldo gallego	Coliflor ajoarriero	
pimiento)				
			(4)	
Contramuslo de pollo a la	Arroz con pollo y verduritas	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	
plancha Con calabaza salteada	(calabacin,zanahoria,cebolla)		ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energia: 405 kcal . Lipidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . I	Hidratos de carbono: 37,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteinas: 25,4 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones (sin gluten ni huevo)				
con tomate	tubitos (sin gluten ni huevo)	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza	Cocido completo (garbanzos,	Pechuga de pollo a la plancha	Merluza al Horno con zanahoria	Cinta de lomo de cerdo plancha
asada	carne de cerdo y zanahoria) Zanahorias salteadas	con ensalada de lechuga, tomate y maíz	salteada	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Zariariorias saiteadas	tomate v maiz		Maiz
			F	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				•
Energia: 549 kcal . Lipidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . I	Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 31,1 g . Sal:	1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	l alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/día,
LUNES 24	MADTES OF	MIEDCOLES 26	ILIEVES 27	VIEDNES 29
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga y tomate	Brócoli al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Crema de verduras (*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
	B			(11p 11s, 11sss)
Management (after artists 11)	Contramuslo de pollo al horno	Dana al hacera access	Chuleta de pavo a la plancha	Dankung de salla al
Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún	en su jugo con champiñón	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	con ensalada de lechuga y	Pechuga de pollo a la plancha Zanahorias salteadas
	salteado		tomate	
	44			
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energia: 494 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . i	Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 16,8 g . Proteinas: 31,2 g . Sal:	1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/día,
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	₹		



COLEGIO SAN JOSE NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALMON



	LUNES 27				
	LUNES 2/	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
					no lectivo
					no lectivo
-					
-					
nergia: Lipio	los: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono	: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docun : . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docun : . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docun	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 20	10 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.	
nergia; , Lipic					VIEDNEO Z
	LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
					Pan integral
nsalada	a de lechuga, tomate, maíz y	Lentejas con zanahoria, patata y	Crama de calabacía	Macarrones blancos hervidos con	Alubias blancas con verduras
	atun	cebolla	Crema de calabacín	tomate frito casero	(cebolla,zanahoria,calabacin)
		2		3	
	Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón a la plancha con champiñón salteado	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha
		⊘ \‰≫	(76)		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	riula liesca	riula liesca	Fiuta liesca	Fruta liesca	Fiuta liesca
nergia: 438 ka	al . Lipidos: 15.7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2 6 g .	Hidratos de carbono: 47.5 g. Azúrares: 12.5 g. Proteínas: 22.5 g. Cal-	1.6 g Valoración calculada según Documento de Consense sobre la	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un piño do 9.42 año	s con recomendaciones de 2.279 Kral/dia
nergia: 588 kc nergia: 731 kc	al . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . l al . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . l al . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . l	Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 12,5 g . Proteinas: 22,5 g . Sal: Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 17,7 g . Proteinas: 30,3 g . Sal: Hidratos de carbono: 74,3 g . Azúcares: 18,9 g . Proteinas: 38,0 g . Sal:	2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	LONEO 10	WWW.TESTI	MILITOGELS 12		VIEITILO III
				Pan integral	
	as guisadas con verduras horia, calabacín, cebolla,	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
2	nimiento)		200	Cebolia	
Tortill	a francesa Con calabaza	Arroz con pollo y verduritas		Fogonero en salsa de tomate con	
	salteada	(calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	ensalada de lechuga y zanahoria	
<u> </u>		9			
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
nergia: 326 ko				Fruta fresca	s con recomendaciones de 2.279 Kal/dia, s con recomendaciones de 2.279 Kal/dia,
nergia: 326 kc nergia: 446 kc nergia: 536 kc	al . Lipidos: 10,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . d. Lipidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . l. al . Lipidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . l	Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal: Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 24,4 g . Sal: Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 30,1 g . Sal:	1, 0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la	Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	
nergia: 326 kc nergia: 446 kc nergia: 536 kc				Fruta fresca	s con recomendaciones de 2.279 Kcalidia. s con recomendaciones de 2.279 Kcalidia. s con recomendaciones de 2.279 Kcalidia. VIERNES 21
nergia: 326 kc nergia: 446 kc nergia: 536 kc	al , Lipidos: 10,4 g , Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g , di , Lipidos: 15,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g , l al , Lipidos: 18,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g , l	Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal: Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 24,4 g . Sal: Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 30,1 g . Sal:	1, 0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la	Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	
nergia: 326 kc nergia: 446 kc nergia: 536 kc	al , Lipidos: 10,4 g , Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g , di , Lipidos: 15,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g , l al , Lipidos: 18,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g , l	Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal: Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 24,4 g . Sal: Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 30,1 g . Sal:	1, 0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la	Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	VIERNES 21 Pan integral
nergia: 326 kc nergia: 446 kc nergia: 536 kc	al. Lipidos: 10,4 g., Acidos Grasos Saturados: 2,4 g., al. Lipidos: 15,5 g., Acidos Grasos Saturados: 2,6 g. e. al. Lipidos: 18,7 g., Acidos Grasos Saturados: 4,4 g., l. LUNES 17	Histrates de carbono: 35,6 g., Aztúcares: 10,8 g., Proteinas: 17,9 g., Sal: Hidrates de carbono: 46,6 g., Aztúcares: 15,2 g., Proteinas: 24,4 g., Sal: Hidrates de carbono: 55,0 g., Aztúcares: 16,1 g., Proteinas: 30,1 g., Sal: MARTES 18	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	VIERNES 21 Pan integral
nergia: 326 kc nergia: 446 kc nergia: 536 kc	al , Lipidos: 10,4 g , Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g , di , Lipidos: 15,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g , l al , Lipidos: 18,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g , l	Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal: Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 24,4 g . Sal: Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 30,1 g . Sal:	1, 0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la según Documento de Consenso sobre la	Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	VIERNES 21 Pan integral
	al. Lipidos: 10,4 g., Acidos Grasos Saturados: 2,4 g., al. Lipidos: 15,5 g., Acidos Grasos Saturados: 2,6 g. e. al. Lipidos: 18,7 g., Acidos Grasos Saturados: 4,4 g., l. LUNES 17	Hidratos de carbono: 33,6 g , Aztúcares: 10,8 g , Proteinas: 17,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 46,6 g , Aztúcares: 15,2 g , Proteinas: 24,4 g , Sal- Hidratos de carbono: 55,0 g , Aztúcares: 16,1 g , Proteinas: 24,5 g , Sal- MARTES 18 Sopa de cocido con fideos	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	VIERNES 21 Pan integral
100 0	al. Lipidos: 10,4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,6 g. al. Lipidos: 15,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. l. LUNES 17 Cazuela de fideos	Histrates de carbono: 35,6 g., Aztúcares: 10,8 g. Proteinas: 17,9 g., Sal: Histrates de carbono: 46,6 g. Aztúcares: 15,2 g., Proteinas: 24,4 g., Sal: Histrates de carbono: 55,0 g., Aztúcares: 16,1 g., Proteinas: 30,1 g., Sal: MARTES 18 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha
300	al . Lipidos: 10,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . d . Lipidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . d . Lipidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . l . Lipidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . l . LUNES 17	Histratos de carbono: 33,6 g. Azúcares: 10,8 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 24,4 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Sal- Histratos de car	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí
100	al. Lipidos: 10,4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,6 g. al. Lipidos: 15,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. l. LUNES 17 Cazuela de fideos	Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 10,8 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 46,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 55,0 g., Azücares: 16,1 g., Proteinas: 24,4 g., Sal- Hidratos de carbono: 55,0 g., Azücares: 16,1 g., Proteinas: 24,4 g., Sal- Hidratos de carbono: 55,0 g., Azücares: 16,1 g., Proteinas: 24,4 g., Sal- Hidratos de carbono: 55,0 g., Azücares: 16,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 16,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Azücares: 15,2 g., Proteinas: 17,9 g., Sal- Hidratos de carbono: 35,6 g., Azücares: 15,2 g., Azücares: 15	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada	VIERNES 21 Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí
100 0	al. Lipidos: 10,4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,6 g. al. Lipidos: 15,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. l. LUNES 17 Cazuela de fideos	Histratos de carbono: 33,6 g. Azúcares: 10,8 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 24,4 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,5 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal- Histratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 19,2 g. Sal- Histratos de car	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí
Pinchi	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 15.9 g. Acidos Grasos Saturados: 2.6 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g.	Histates de carbono: 35.6 g. Azücares: 10.8 g. Proteinas: 17.9 g. Saltidirates de carbono: 46.6 g. Azücares: 19.2 g. Proteinas: 24.4 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoría salteada Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí Fruta fresca
Pinchi	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 15.9 g. Acidos Grasos Saturados: 2.6 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g.	Histates de carbono: 35.6 g. Azücares: 10.8 g. Proteinas: 17.9 g. Saltidirates de carbono: 46.6 g. Azücares: 19.2 g. Proteinas: 24.4 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoría salteada Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí Fruta fresca
Pinchi	al Lipidos: 10.4 g . Acidos Grasos Saturados: 2,4 g . al Lipidos: 15.5 g . Acidos Grasos Saturados: 2,4 g . al Lipidos: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,2 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,3 g . al Lipidos: 23.0 g . Acidos Grasos Saturados: 6,3 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g .	Hidratos de carbono: 33,6 g , Azucares: 10,8 g , Proteinas: 17,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 46,6 g , Azucares: 15,2 g , Proteinas: 17,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 15,2 g , Proteinas: 24,6 g , Sal- MARTES 18 Sopa de cocido com fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de garbanzos, pollo, patata y morcillo de proteinas: 23,2 g , Azucares: 16,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 14,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 52,0 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 24,5 g , Sal- Hidratos de carbono: 52,0 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 24,7 g , Sal-	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. so or recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. so con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
P inchi	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 15.9 g. Acidos Grasos Saturados: 2.6 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 19.7 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g. Acidos Grasos Saturados: 2.4 g. al. Lipidos: 19.8 g.	Histates de carbono: 35.6 g. Azücares: 10.8 g. Proteinas: 17.9 g. Saltidirates de carbono: 46.6 g. Azücares: 19.2 g. Proteinas: 24.4 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Proteinas: 24.5 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16.1 g. Saltidirates de carbono: 55.0 g. Azücares: 16	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoría salteada Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí Fruta fresca
Pinchi	al Lipidos: 10.4 g . Acidos Grasos Saturados: 2,4 g . al Lipidos: 15.5 g . Acidos Grasos Saturados: 2,4 g . al Lipidos: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,2 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,3 g . al Lipidos: 23.0 g . Acidos Grasos Saturados: 6,3 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g .	Hidratos de carbono: 33,6 g , Azucares: 10,8 g , Proteinas: 17,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 46,6 g , Azucares: 15,2 g , Proteinas: 17,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 15,2 g , Proteinas: 24,6 g , Sal- MARTES 18 Sopa de cocido com fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de garbanzos, pollo, patata y morcillo de proteinas: 23,2 g , Azucares: 16,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 14,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 52,0 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 24,5 g , Sal- Hidratos de carbono: 52,0 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 24,7 g , Sal-	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. so or recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. so con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
P inchi	al Lipidos: 10.4 g . Acidos Grasos Saturados: 2,4 g . al Lipidos: 15.5 g . Acidos Grasos Saturados: 2,4 g . al Lipidos: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,4 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,2 g . bulles: 15.7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,3 g . al Lipidos: 23.0 g . Acidos Grasos Saturados: 6,3 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g . al Lipidos: 39.1 g . Acidos Grasos Saturados: 6,9 g .	Hidratos de carbono: 33,6 g , Azucares: 10,8 g , Proteinas: 17,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 46,6 g , Azucares: 15,2 g , Proteinas: 17,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 15,2 g , Proteinas: 24,6 g , Sal- MARTES 18 Sopa de cocido com fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de garbanzos, pollo, patata y morcillo de proteinas: 23,2 g , Azucares: 16,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 14,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 53,6 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 23,9 g , Sal- Hidratos de carbono: 52,0 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 24,5 g , Sal- Hidratos de carbono: 52,0 g , Azucares: 21,6 g , Proteinas: 24,7 g , Sal-	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca Son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, so con recomendaciones de
Pinchi Pinchi nergia: 571 kc	al. Lipidos: 10,4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 18,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 10,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. del Lipidos: 23,0 g. del Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. del Lipidos: 23,0 g. del	Hidratos de carbono: 33,6 g . Azticares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 36,6 g . Azticares: 15,2 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 50,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 50,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 20,1 g . Sal· Sopa de cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de legistra Zanahorrias saltearlas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,6 g . Azticares: 14,6 g . Proteinas: 32,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 53,6 g . Azticares: 20,1 g . Proteinas: 42,8 g . Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g . Azticares: 20,1 g . Proteinas: 54,7 g . Sal· MARTES 25 Lentejas con zanahoria, patata y	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoría Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Fruta fresca 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la consenso sobre	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Meriluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al ilimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca Fruta fresca Son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. Son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 28 Pan integral Cocido de garbanzos con verduras
Pinchi Pinchi nergla: 571 kc nergla: 743 kc nsalada rallada	al. Lipidos: 10,4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. l. LUNES 17 Cazuela de fideos Cazuela de fideos Cazuela de fideos Truta fresca In Lipidos: 12,0 g. Acidos Grasos Saturados: 4,3 g. al. Lipidos: 21,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 21,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 21,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 31,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 6,3 g. al. Lipidos: 31,0 g. al. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 31,0 g. al. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 31,0 g. al. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al.	Hidratos de carbono: 33,6 g . Azticares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 46,6 g . Azticares: 15,2 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 55,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 50,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 20,1 g . Sal· Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempora Zanahorrias saltearlas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,6 g . Azticares: 14,6 g . Proteinas: 22,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g . Azticares: 20,1 g . Proteinas: 42,8 g . Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g . Azticares: 21,6 g . Proteinas: 54,7 g . Sal MARTES 25 Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la conse	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merituza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Interación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 27 Crema de calabaccín	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 28 Pan integral
Pinchi Pinchi nergia: 571 kc nergia: 743 kc	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,6 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 20.0 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,5 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,5 g. al. Lipidos: 39.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6,9 g. al. Lipidos: 39.7 g. Acidos Grasos Saturados: 10.9 g. LUNES 24	Hidratos de carbono: 33,6 g . Azticares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 46,6 g . Azticares: 15,2 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 59,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 59,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 20,1 g . Sal· Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de legis a . Zanahorrias saltearlas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,6 g . Azticares: 14,6 g . Proteinas: 32,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g . Azticares: 20,1 g . Proteinas: 42,8 g . Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g . Azticares: 20,1 g . Proteinas: 54,7 g . Sal· Hidratos de carbono: 18,2 g . Azticares: 20,1 g . Proteinas: 54,7 g . Sal· Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca Fruta fresca 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Valoración calculada según Documento de Con	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merituza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año como como como como como como como co	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Pinchi Pinchi Pinchi 171 kg 173 kg 173 kg 1743 kg 175 kg	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,6 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 20.0 g. Acidos Grasos Saturados: 4,5 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,5 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,5 g. al. Lipidos: 39.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6,9 g. al. Lipidos: 39.7 g. Acidos Grasos Saturados: 10.9 g. LUNES 24	Hidratos de carbono: 33,6 g . Azticares: 10,8 g . Proteinas: 17,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 46,6 g . Azticares: 15,2 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 55,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 27,4 g . Sal· Hidratos de carbono: 50,0 g . Azticares: 16,1 g . Proteinas: 20,1 g . Sal· Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de tempora Zanahorrias saltearlas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,6 g . Azticares: 14,6 g . Proteinas: 22,9 g . Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g . Azticares: 20,1 g . Proteinas: 42,8 g . Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g . Azticares: 21,6 g . Proteinas: 54,7 g . Sal MARTES 25 Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoría Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Fruta fresca 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la consenso sobre	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merituza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Interación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 27 Crema de calabaccín	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Pinchi Pi	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 20.0 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,5 g. al. Lipidos: 29.1 g. Acidos Grasos Saturados: 6,9 g. al. Lipidos: 29.1 g. Acidos Grasos Saturados: 10.9 g. LUNES 24 de lechuga, maíz, zanahoria g. aceitunas verdes y huevo duro	Hidratos de carbono: 33,6 g., Azúcares: 10,8 g. Proteinas: 17,9 g. Saltidiratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 24,4 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,6 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 10,1 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 53,6 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 53,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Salti	1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Fruta fresca 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la verta de lechuga, tomate y maíz MIERCOLES 26 MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Rape al horno con ensalada de	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Fruta fresca Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año al	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y ma Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Pan integral Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Boquerón a la plancha Zanahorias
Pinchi Pi	al. Lipidos: 10,4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,7 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15,7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. l. LUNES 17 Cazuela de fideos Cazuela de fideos Cazuela de fideos Tos de pollo con calabaza asada Fruta fresca al. Lipidos: 23,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 31,0 g. al. Lipidos: 31,0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 31,0 g. a	Hidratos de carbono: 33,6 g. Azticares: 10,8 g. Proteinas: 17,9 g. Sal· Hidratos de carbono: 36,6 g. Azticares: 15,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal· Hidratos de carbono: 59,0 g. Azticares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Sal· Hidratos de carbono: 59,0 g. Azticares: 16,1 g. Proteinas: 24,1 g. Sal· MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de legis 27 anahorrias saltearlas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,6 g. Azticares: 14,6 g. Proteinas: 32,7 g. Sal· Hidratos de carbono: 53,6 g. Azticares: 20,1 g. Proteinas: 42,8 g. Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g. Azticares: 20,1 g. Proteinas: 32,7 g. Sal· Hidratos de carbono: 21,2 g. Azticares: 2,6 g. Proteinas: 32,7 g. Sal· Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado	1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 26 MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merituza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Internación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en	Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Boquerón a la plancha Zanahorias salteadas
Pinchi Pi	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.5 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. al. Lipidos: 20.0 g. Acidos Grasos Saturados: 4,2 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,3 g. al. Lipidos: 23.0 g. Acidos Grasos Saturados: 6,5 g. al. Lipidos: 29.1 g. Acidos Grasos Saturados: 6,9 g. al. Lipidos: 29.1 g. Acidos Grasos Saturados: 10.9 g. LUNES 24 de lechuga, maíz, zanahoria g. aceitunas verdes y huevo duro	Hidratos de carbono: 33,6 g. Azúcares: 10,8 g. Proteinas: 17,9 g. Saltidiratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteinas: 24,4 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteinas: 24,6 g. Saltidates de Carbono: 53,0 g. Azúcares: 10,1 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 53,6 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 53,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,2 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 24,5 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltidates de Carbono: 52,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteinas: 22,9 g. Saltid	1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Fruta fresca I,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la verta de lechuga, tomate y maíz MIERCOLES 26 Arroz blanco con tomate Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Fruta fresca La limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	Pan integral Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y mai Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca VIERNES 28 Pan integral Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Boquerón a la plancha Zanahorias salteadas
Pinchi nergia: 571 kc nergia: 571 kc nsalada rallada Maca	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.5 g. Acidos Grasos Saturados: 24.4 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 4.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. al. Lipidos: 20	Hidratos de carbone: 33,6 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 17,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 46,6 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 24, g. Sal· Hidratos de carbone: 59,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 24,1 g. Sal· MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de garbanzos, pollo, patata y morcillo de proteínas: 23,0 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 53,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 53,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 53,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,8 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Sal· Hidratos de carbone: 52,6 g. Azúcares: 24,6 g. Recentarios de	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la verta fresca II.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Consenso	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 27 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí Fruta fresca Fruta fresca Son recomendaciones de 2,279 Kalidia, Con recomendaciones de 2,279 Kalidia
Pinchi nergia: 571 kc nergia: 571 kc nsalada rallada Maca	al. Lipidos: 10.4 g. Acidos Grasos Saturados: 2,4 g. al. Lipidos: 15.5 g. Acidos Grasos Saturados: 24.4 g. al. Lipidos: 15.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 17.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 18.7 g. Acidos Grasos Saturados: 4.4 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 4.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.5 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. al. Lipidos: 20.7 g. Acidos Grasos Saturados: 6.5 g. al. Lipidos: 20.7 g. al. Lipidos: 20	Hidratos de carbono: 33,6 g. Azticares: 10,8 g. Proteinas: 17,9 g. Sal· Hidratos de carbono: 36,6 g. Azticares: 15,2 g. Proteinas: 17,9 g. Sal· Hidratos de carbono: 59,0 g. Azticares: 16,1 g. Proteinas: 24,4 g. Sal· Hidratos de carbono: 59,0 g. Azticares: 16,1 g. Proteinas: 24,1 g. Sal· MARTES 18 Sopa de cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de legis 27 anahorrias saltearlas Fruta fresca Hidratos de carbono: 53,6 g. Azticares: 14,6 g. Proteinas: 32,7 g. Sal· Hidratos de carbono: 53,6 g. Azticares: 20,1 g. Proteinas: 42,8 g. Sal· Hidratos de carbono: 67,1 g. Azticares: 20,1 g. Proteinas: 32,7 g. Sal· Hidratos de carbono: 21,2 g. Azticares: 2,6 g. Proteinas: 32,7 g. Sal· Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado	1.0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1.1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca 1.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la verta fresca II.5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la Consenso	Fruta fresca alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 20 Arroz con tomate Merluza al Horno con zanahoria salteada Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 27 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	VIERNES 21 Pan integral Alubias blancas estofadas Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maí Fruta fresca Fruta fresca Son recomendaciones de 2,279 Kalidia, Con recomendaciones de 2,279 Kalidia



COLEGIO SAN JOSE NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ CELIACO



SERAL	1101121112112	023 GOLLAIG GAIT	000 000 000	The Store
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
ergia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono:	: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docu	amento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate,	Acelgas al estilo casero	Crema de calabacín	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito	Alubias blancas con verduras
maíz y atún			casero	(cebolla,zanahoria,calabacin)
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón a la plancha con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horr
		- · ·	5	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 543 kcal . Lipidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . H	Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 17,5 g . Proteinas: 23,1 g . Sai	l: 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
atatas guisadas con verduras zanahoria, calabacín, cebolla,	Crema de calabaza	Caldo gallego	Coliflor ajoarriero	
pimiento)	Grema de calabaza	Calab gallego	Comor ajournero	
		30 9		
ortilla francesa Con calabaza salteada	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	
	(calabacini,zananona,sebolia)		A S S S	
<u> </u>				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
ergia: 380 kcal . Lipidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . H	didratos de carbono: 37,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 21,0 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
acarrones (sin gluten ni huevo)	Sopa casera de cocido con	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
con tomate	tubitos (sin gluten ni huevo)	Cienia de Zananona	Alloz con tomate	Alubias biaricas esiciadas
nchitos de pollo con calabaza asada	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al Horno con zanahoria salteada	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
asada	Zanahorias salteadas	de lechaga, tomate y maiz	Salleada	Communication of the communica
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 520 kcal . Lipidos: 18,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . H	l Hidratos de carbono: 55,5 g . Azúcares: 18,1 g . Proteinas: 27,1 g . Sal	l: 1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	I alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, maíz,				Cocido de garbanzos con
zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro	Brócoli al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con quesito	verduras (espinaca, cebolla)
) (Ö)	Ö			
acarrones (sin gluten ni huevo)	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón	Rape al horno con ensalada de	Tortilla francesa con ensalada	Boquerón a la plancha
con atún	salteado	lechuga y tomate	de lechuga y tomate	Zanahorias salteadas
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
ergia: 491 kcal . Lipidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . F	 Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 16,8 g . Proteinas: 25,5 g . Sal	l: 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.
En tadas (n ingluwo agus y san	M .		
En todos los menús se	e menuye agua y pan.	₩		



COLEGIO SAN JOSE NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN GARBANZO NI LENTEJA



Paella de polio Paella de polio Titapia al horno Ensalada de lechuga y tomate y tomate Fruta fresca	SERAL				V
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 8 VIERNES 7 Por integral Acetigas of existio copera and Parella de goldo Fruta freeza Fruta free	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7 Part integral Auditals blancas convertus (cebclag and estable de fechuga) (ceb					no lectivo
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7 Fan integral Ceremo de colobación Finuta fresca Finuta					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 Fan integral Acelgas at estilio casero Acelgas at estilio					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 Fan integral Acelgas at estilio casero Acelgas at estilio					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 Fan integral Acelgas at estilio casero Acelgas at estilio					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7 Fan integral Ceremo de colobación Finuta fresca Finuta					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7 Pan integral Acetgas at estable casero Adults behaviors can broad the calebbach Talpha at home Ensalada de lachuga y tomate Fruta fresca Fr					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7 Part integral Acetigas at estito casero Traylas a homo Ensalada de techuga, torrate, maiz y sonate Paulta de proto Traylas a homo Ensalada de techuga y torrate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 12 JUEVES 13 VIERNES 14 MIERCOLES 12 JUEVES 13 VIERNES 14 MIERCOLES 12 JUEVES 13 VIERNES 14 Para integral Pritta fresca Fruta f					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7 Part integral Acetigas at estito casero Traylas a homo Ensalada de techuga, torrate, maiz y sonate Paulta de proto Traylas a homo Ensalada de techuga y torrate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 12 JUEVES 13 VIERNES 14 MIERCOLES 12 JUEVES 13 VIERNES 14 MIERCOLES 12 JUEVES 13 VIERNES 14 Para integral Pritta fresca Fruta f					
LUNES 3 MARTES 4 MIERCOLES 5 JUEVES 6 VIERNES 7 Part integral Acetigas at estable cases or service contracts the contract of the contrac	rgia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono:	. Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docun	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 20	10 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.	
Paletide de lechaga, tomate, maiz y atrial de lechaga de lechaga de lechaga tomate de calabacion de lechaga tomate filio casero de latin de pateta con essalada de lechaga y turnate filio casero de la plancha con arras de cabo por la calabación de lechaga y turnate filio casero de plancha con arras de cabo por la calabación de lechaga y turnate de la calabación de lechaga y arrandario de	rgia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono:	: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docum	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 20	10 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/día,	
Paels de pollo Paels	LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Futa fresca Fruta					Pan integral
Aceigas al estilo casero attin Paela de pollo Tilajo al homo Ensalada de lechuga printa fresca Fruta fresca Fr					
Puella de pollo Tiapia al homo Ensalada de lechuga y tomate Puella de pollo Tiapia al homo Ensalada de lechuga y tomate Truta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Caldo gallego Colifor ajoarriero Caldero con zanahoria salteada Caldero con zanahoria salteada Fruta fresca Fru				Manager blanca banda an	
Poeto de pollo Tiapia al homo Ensalada de lechuga y tomate y tomate Fruta fresca Fr		Acelgas al estilo casero	Crema de calabacín		(cebolla,zanahoria,calabacin)
Fruta fresca Fruta	8	※		3	
Fruta fresca Fr	Paella de pollo				Hamburguesa casera de cerdo a
Fruta fresca Fr	·				T
LUNES 10 MARTES 11 MIERCOLES 12 JUEVES 13 Pan integral Caldo gallego Coliffor ajparriero Caldeiro con zarahoria, calabacan, cabolla, crimento Tortilla francesa Con calabaza Fruta fresca Fr					
LUNES 10 MARTES 11 MIERCOLES 12 Pan integral Colffor ajoarriero Colffor ajoarrier	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 10 MARTES 11 MIERCOLES 12 Pan integral Colffor ajoarriero Colffor ajoarrier					
LUNES 10 MARTES 11 MIERCOLES 12 Pan integral Coliflor ajoarriero Co	rgia: 482 kcal . Lipidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . H rgia: 647 kcal . Lipidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . H rgia: 829 kcal . Lipidos: 39,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . P	idratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 12,4 g . Proteinas: 20,8 g . Sal: idratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 17,7 g . Proteinas: 27,8 g . Sal: idratos de carbono: 76,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteinas: 36,5 g . Sal:	1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año. alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año. alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año.	os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Parlatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacin, ceolula, calabacin, canahoria, canahoria, calabacin, canahoria, can					
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, celabacin, cebolla, crimiento) Tortilla francesa Con calabaza (calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Frut	LUNES IU	WARTESTI	WIERCOLES 12	30EVE3 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras (canahoria, calabaza) Carlos gallego Colifior ajoarriero				Pan integral	
Cardeiro con zanahoria salteada Tortilla francesa Con calabaza Arroz con pollo y verduritas calabaza Arroz con pollo y verduritas calabaza Fruta fresca				3.88 86	
Tortilla francesa Con calabaza salteada Arroz con pollo y verduritas (calabacin, zanahoria, cebolia) Fruta fresca Fruta fresc		Crema de calabaza	Caldo gallego	Coliflor aioarriero	
Tortilla francesa Con calabaza salteada Arroz con pollo y verduritas (calabacin, zanahoria, cebolla) Fruta fresca Fruta fresc					
Fruta fresca Fr	Tortilla francesa Con calabaza			Fogonero en salsa de tomate con	
Fruta fresca Fruta			Caldeiro con zanahoria salteada		
LUNES 17 MARTES 18 MIERCOLES 19 JUEVES 20 VIERNES 21 Pan integral Pinchitos de polio con calabaza asada Fruta fresca Fru		(a)			
LUNES 17 MARTES 18 MIERCOLES 19 JUEVES 20 VIERNES 21 Pan integral Arroz con tomate Alubias blancas estofada Brita fresca Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
LUNES 17 MARTES 18 MIERCOLES 19 JUEVES 20 VIERNES 21 Pan integral Arroz con tomate Alubias blancas estofada Brita fresca Fruta fresca					
LUNES 17 MARTES 18 MIERCOLES 19 JUEVES 20 VIERNES 21 Pan integral Arroz con tomate Alubias blancas estofada Arroz con tomate Arroz blanco con tomate Arroz bl	ergia: 297 kcal . Lípidos: 9,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hir ergia: 409 kcal . Lípidos: 14,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . H	dratos de carbono: 32,6 g . Azúcares: 10,9 g . Proteinas: 15,9 g . Sal: 0 lidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 15,3 g . Proteinas: 21,9 g . Sal:	,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,2 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	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, ss con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia,
Cazuela de fideos Sopa de cocido con fideos Crema de zanahoria Arroz con tomate Alubias blancas estofada Pilete de magro de cerdo a la plancha Zanahorias salteadas Filete de magro de cerdo a la plancha Zanahorias salteadas Pruta fresca Fruta fresca Fru					
Cazuela de fideos Sopa de cocido con fideos Crema de zanahoría Arroz con tomate Alubias blancas estofada Alubias blancas estofada Princhitos de pollo con calabaza	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cazuela de fideos Sopa de cocido con fideos Crema de zanahoria Arroz con tomate Alubias blancas estofada Arroz con tomate Alubias blancas estofada Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca					Pan integral
Cazuela de fideos Sopa de cocido con fideos Crema de zanahoria Arroz con tomate Alubias blancas estofada Alubias blancas estofada Pinchitos de pollo con calabaza asada Filete de magro de cerdo a la plancha Zanahorias salteadas Fruta fresca Fruta					
Pinchitos de pollo con calabaza asada Filete de magro de cerdo a la plancha Zanahorias salteadas Fruta fresca	Cazuela de fideos	Sona de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Aluhias blancas estofadas
Filted de magro de cerdo a la plancha Zanahorias salteadas Fruta fresca Fruta fresca			Grema de Zananona	Arroz con tomate	
Fruta fresca fruta			To dillo de control de control de de	Made and the second and a second as	
Fruta fresca Fruta					lechuga, tomate y maíz
rgis: 509 kcal . Lipidos: 19,9 g. Acidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 47,2 g. Azicares: 14,1 g. Proteinas: 31,8 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. grigis: 800 kcal . Lipidos: 19,9 g. Acidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azicares: 19,5 g. Proteinas: 40,6 g. Sal- 12,9 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 24 MARTES 25 MIERCOLES 26 JUEVES 27 VIERNES 28 Pan integral Pan integral Proteinas al lada, aceituras verdes y huevo durro durro Macarrones con tomate y atun Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado Fruta Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca					
regis: 509 kcal. Lipidos: 19,9 g. Acidos Grasso Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 47,2 g. Assocares: 14,1 g. Proteinas: 31,8 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. grigis: 509 kcal. Lipidos: 26,6 g. Acidos Grasso Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 47,2 g. Assocares: 19,5 g. Proteinas: 43,6 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 24 MARTES 25 MIERCOLES 26 JUEVES 27 VIERNES 28 Pan integral Arroz blanco con tomate Crema de calabacín con quesito Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado Fruta Fruta del tiempo Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 24 MARTES 25 MIERCOLES 26 JUEVES 27 VIERNES 28 Pan integral			r die nood	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1444 110004
LUNES 24 MARTES 25 MIERCOLES 26 JUEVES 27 VIERNES 28 Pan integral Pan integral Pan integral Pan integral Crema de calabacín con quesito Espinacas al estilo casero Macarrones con tomate y atun Macarrones con tomate y atun Fruta Fruta Fruta del tiempo Fruta fresca MIERCOLES 26 JUEVES 27 VIERNES 28 Pan integral Crema de calabacín con quesito Espinacas al estilo casero Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan integral Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta	ergia: 509 kcal . Lipidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . H	lidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 31,8 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 año	os con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Pan integral	rgia: 670 kcal . Lipidos: 26,6 g . Acidos Grasos Saturados: 5,7 g . H rgia: 820 kcal . Lipidos: 32,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . H	idratos de carbono: 61,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 42,0 g . Sal: ildratos de carbono: 72,6 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 53,4 g . Sal:	2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 3,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Pan integral	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
salada de lechuga, maíz, zanahoria allada, aceitunas verdes y huevo durn Macarrones con tomate y atun Fruta Fruta Macarrones con tomate y atun Fruta Fruta del tiempo Macarrones con tomate y atun Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fresca Arroz blanco con tomate Crema de calabacín con quesito Espinacas al estilo casero Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Soquerones fritos Zanahorias Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta					Pan integral
Salada de lechuga, maíz, zanahoria allada, aceitunas verdes y huevo d'uro Macarrones con tomate y atun Fruta Fruta Macarrones con tomate y atun Fruta Fruta Fruta del tiempo Macarrones con tomate y atun Fruta del tiempo Fruta fresca Arroz blanco con tomate Crema de calabacín con quesito Espinacas al estilo casero Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca					
Arroz blanco con tomate Crema de calabacín con quesito Espinacas al estilo casero Arroz blanco con tomate Crema de calabacín con quesito Espinacas al estilo casero Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fruta del tiempo Fruta fresca	salada de lechuga, maíz, zanahoria				
Macarrones con tomate y atun Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado Fruta Fruta Fruta del tiempo Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca	allada, aceitunas verdes y huevo	Brócoli al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con quesito	Espinacas al estilo casero (*)
Macarrones con tomate y atun Solid and the point of information of of informat		∞		0 0	
Fruta Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta	Macarrones con tomate v atun				Boquerones fritos
Fruta Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fresca Fruta	·	_ ' '			Roqueronae fritoe 7anahoriae ea
rgis: 394 kcal . Lipidos: 18,2 g . Acidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 35,8 g . Azicares: 12,0 g . Proteinas: 19,0 g . Sal: 1,1 g , Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifío de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcalidía.	Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
rigis: 39 K.csi. Lipidos: 18.2, g. Acidos Grasos Saturados: 3.5, g					
18 Sept. 25 May 1, 19 May 2 Sept. 26 May 2 Sept. 26 May 2 Sept. 26 May 2 Sept. 27 Sept. 27 Sept. 27 Sept. 28 Se	rgia: 394 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . H rgia: 521 kcal . Lipidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . H rgia: 656 kcal . Lipidos: 31,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . H	idratos de carbono: 35,8 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: idratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 26,0 g . Sal: idratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 32,6 g . Sal:	1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. os con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
En todos los menús se incluye agua y pan.					



COLEGIO SAN JOSE NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS



SERAL		OLEGIO SAN JOSE		tilanstones
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
rrgia: . Lipidos: . Acidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono	: . Azucares: . Proteinas: . Sal: Valoración Calculada Segun Docur	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	u para un nino de 9-13 anos con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate,	Lentejas con zanahoria, patata y	Crema de calabacín	Macarrones blancos hervidos	Alubias blancas con verduras
maíz y atún	cebolla		con tomate frito casero	(cebolla,zanahoria,calabacin)
(i)			3	
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñón salteado	Hamburguesa casera de cerdo la plancha con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
· 				
rgia: 658 kcal . Lipidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . I	Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 17,6 g . Proteinas: 29,4 g . Sal:	2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
atatas guisadas con verduras	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y	-
zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Caldo gallego	cebolla	
ortilla francesa Con calabaza	Arroz con pollo y verduritas	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y	
salteada	(calabacin,zanahoria,cebolla)		zanahoria	
)	9			
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
ergia: 419 kcal . Lipidos: 15,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . l	Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 23,6 g . Sal:	1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	 alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cazuela de fideos	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
inchitos de pollo con calabaza	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo	Tortilla de patata con ensalada	Merluza al Horno con zanahoria	Salmón al horno Ensalada de
asada	de ternera Zanahorias salteadas		salteada	lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 693 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . l	Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 41,1 g . Sal:	2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 24 Ensalada de lechuga, maíz,	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
zanahoria rallada, aceitunas	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con quesito	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
verdes v huevo duro				
	Contramuslo de pollo al horno	Rape al horno con ensalada de	Tortilla francesa con ensalada	Boquerones fritos
Macarrones con tomate y atun	en su jugo con champiñón salteado	lechuga y tomate	de lechuga y tomate	Boquerones fritos 2
	\$\$\frac{1}{2}\$			
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
i iula	i ruta del tierripo	i iula llesca	i iula llesca	i ruta
rgia: 20/ Kcal . Lipidos: 25,2 g . Acidos Grasos Saturados: 4,9 g .	niuratus de carbono: 51,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,5 g . Sal:	1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	animentación en los centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	M		



COLEGIO SAN JOSE

NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACE/

SERAL				
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Energia: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carboni	o: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate,	Lentejas con zanahoria, patata y	MILITOOLLO	Macarrones blancos hervidos	Alubias blancas con verduras
maíz y atún	cebolla	Crema de calabacín	con tomate frito casero	(cebolla,zanahoria,calabacin)
	Tilonia al barna Engalada da	Tortilla de patata con ensalada	Paguaranaa fritaa aan	Hamburguaga aggera da garda s
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	de lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñón salteado	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	-			
Foeroja: 658 kcal. Linidos: 30.2 a. Ácidos Coreas Saturados: 1.2 -	Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 17,6 g . Proteinas: 29,4 g . Sal:	7.0 g Valoración calculada semin Documento de Conceso - tra la	alimentación en los Centros Educativos 2010 agra un nião do \$12.50	con recomendaciones de 2.279 Kralidia
Energia. 000 near. Epidos. 50,2 g. Acidos diasos sacardos. 0,0 g.	mataco de carono, 62,2 g . Acadares, 17,6 g . 1 octinos. 27,7 g . sai.	2,0 § Harricon carcinaa zegan becamento de consenso sobre la	dimension en los centros Educativos Es lo para di rimo de 7 13 anos	confederations of 2.277 reading.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y	
(zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Caldo gallego	cebolla	
	·			
Tortilla francesa Con calabaza	Arroz con pollo y verduritas		Fogonero en salsa de tomate	
salteada	(calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energia: 419 kcal . Lipidos: 15,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g .	Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 23,6 g . Sal:	1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
	MARTER 40	MED 001 E0 40	U.E. (E.O. O.O.	\(\(\text{IED} \) \(\text{IED} \)
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cazuela de fideos	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
	8000			
Pinchitos de pollo con calabaza	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo	Tortilla de patata con ensalada	Merluza al Horno con zanahoria	Salmón al horno Ensalada de
asada	de ternera Zanahorias salteadas	de lecriuga, torriate y maiz	salteada	lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Trata nesca	Truta nessa	Truta iresea	Truta iresea	Truta iresea
Energia: 693 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g .	Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 41,1 g . Sal:	2,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, maíz,	i e	WIERCOLES 20	JUEVES 27	ĺ
zanahoria rallada, aceitunas	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con quesito	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
verdes v huevo duro				(copinional, continuo
	Contramuslo de pollo al horno			Boquerones fritos
Macarrones con tomate y atun	en su jugo con champiñón	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Poqueiones intos
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	salteado	Conuga y tomate		Boquerones fritos Za
* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
	r			
Energia: 567 kcal . Lipidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g .	Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,5 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.
En todos los monús s	e incluye agus y nan	V		
Fit rodos fos illetius s	e incluye agua y pan.	3		