

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Ensalada de tomate con atún	Guisantes al estilo casero (*)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno Zanahoria salteada	Paella de pollo	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca

Energía: 491 kcal . Lipidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 18,9 g . Proteinas: 21,4 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido de garbanzos con verduras (*) Zanahorias salteadas	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate	Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 362 kcal . Lipidos: 12,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 12,8 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Guisantes al estilo casero (*)	Arroz blanco con salsa de tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Boquerón a la plancha con zanahoria salteada	Merluza al horno con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate

Energía: 584 kcal . Lipidos: 28,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 32,1 g . Sal: 0,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

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

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de calabaza	Ensalada de tomate con atún 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tilapia al horno Zanahoria salteada 	Paella de pollo 	Espaguetis a la napolitana 	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca
<small>Energía: 477 kcal . Lipidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteinas: 21,9 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. Energía: 693 kcal . Lipidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 86,4 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 30,0 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. Energía: 807 kcal . Lipidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 97,8 g . Azúcares: 21,4 g . Proteinas: 36,3 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan	Pan	Pan	Pan
	Cazuela de fideos 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Crema de zanahoria 	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria 	Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas 	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate 	Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 453 kcal . Lipidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 13,2 g . Proteinas: 23,2 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. Energía: 600 kcal . Lipidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 75,6 g . Azúcares: 18,1 g . Proteinas: 29,4 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 747 kcal . Lipidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 89,1 g . Azúcares: 20,3 g . Proteinas: 37,5 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de calabaza	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Boquerones fritos 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado 	Croquetas de jamón con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
<small>Energía: 683 kcal . Lipidos: 34,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 61,9 g . Azúcares: 15,3 g . Proteinas: 27,2 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 893 kcal . Lipidos: 41,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 87,1 g . Azúcares: 20,2 g . Proteinas: 37,5 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.017 kcal . Lipidos: 46,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 98,3 g . Azúcares: 21,1 g . Proteinas: 45,0 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				



COLEGIO SAN JOSE
Dic25 Colegio San José SIN FRUTOS SECOS

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Ensalada de tomate con atún	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno Zanahoria salteada	Paella de pollo	Espaguetis a la napolitana	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca
<p>Energía: 477 kcal . Lipidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteinas: 21,9 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. Energía: 693 kcal . Lipidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 86,4 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 30,0 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. Energía: 807 kcal . Lipidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 97,8 g . Azúcares: 21,4 g . Proteinas: 36,3 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</p>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan	Pan	Pan	Pan
	Cazuela de fideos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria	Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate	Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<p>Energía: 453 kcal . Lipidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 13,2 g . Proteinas: 23,2 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. Energía: 600 kcal . Lipidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 75,6 g . Azúcares: 18,1 g . Proteinas: 29,4 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 747 kcal . Lipidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 89,1 g . Azúcares: 20,3 g . Proteinas: 37,5 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</p>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Boquerones fritos	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Croquetas de jamón con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
<p>Energía: 683 kcal . Lipidos: 34,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 61,9 g . Azúcares: 15,3 g . Proteinas: 27,2 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 893 kcal . Lipidos: 41,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 87,1 g . Azúcares: 20,2 g . Proteinas: 37,5 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.017 kcal . Lipidos: 46,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 98,3 g . Azúcares: 21,1 g . Proteinas: 45,0 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.</p>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</p>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</p>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				



COLEGIO SAN JOSE
Dic25 Colegio San José SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de calabaza	Ensalada de tomate con atún 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tilapia al horno Zanahoria salteada 	Paella de pollo 	Espaguetis a la napolitana 	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca
<small>Energía: 477 kcal . Lipidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteinas: 21,9 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. Energía: 693 kcal . Lipidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 86,4 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 30,0 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. Energía: 807 kcal . Lipidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 97,8 g . Azúcares: 21,4 g . Proteinas: 36,3 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan	Pan	Pan	Pan
	Cazuela de fideos 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Crema de zanahoria 	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria 	Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas 	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate 	Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 453 kcal . Lipidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 13,2 g . Proteinas: 23,2 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. Energía: 600 kcal . Lipidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 75,6 g . Azúcares: 18,1 g . Proteinas: 29,4 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 747 kcal . Lipidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 89,1 g . Azúcares: 20,3 g . Proteinas: 37,5 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Crema de calabaza	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Boquerones fritos 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado 	Croquetas de jamón con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
<small>Energía: 683 kcal . Lipidos: 34,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 61,9 g . Azúcares: 15,3 g . Proteinas: 27,2 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 894 kcal . Lipidos: 41,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 87,1 g . Azúcares: 20,2 g . Proteinas: 37,5 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.017 kcal . Lipidos: 46,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 98,3 g . Azúcares: 21,1 g . Proteinas: 45,0 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

COLEGIO SAN JOSE
Dic25 Colegio San José DIABETICO SIN SALMON

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Ensalada de tomate con atún	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno Zanahoria salteada	Paella de pollo	Espaguettis a la napolitana	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca

Energía: 505 kcal . Lipidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteinas: 25,2 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Cazuela de fideos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria	Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate	Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 505 kcal . Lipidos: 17,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 55,3 g . Azúcares: 17,4 g . Proteinas: 26,7 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas jardineria con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Boquerón a la plancha con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 639 kcal . Lipidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 18,4 g . Proteinas: 34,8 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

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

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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



COLEGIO SAN JOSE

Dic25 Colegio San José SIN HUEVOS, FRUTOS SECOS, PESCADO AZUL, KIWI, PIE

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
 Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	 Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	 Crema de calabaza	 Ensalada de tomate	 Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno Zanahoria salteada	 Paella de pollo	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Merluza al Horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca
<small>Energía: 452 kcal . Lipidos: 13,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 55,5 g . Azúcares: 13,5 g . Proteinas: 22,3 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 642 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 82,4 g . Azúcares: 19,4 g . Proteinas: 31,0 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 770 kcal . Lipidos: 23,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 94,1 g . Azúcares: 20,8 g . Proteinas: 37,9 g . Sal: 2,6 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.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan	Pan	Pan	Pan
	 Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	 Ensalada de lechuga, tomate y maíz	 Crema de zanahoria	 Alubias blancas con verduras
	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido de garbanzos con verduras (*) Zanahorias salteadas	 Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate	Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 383 kcal . Lipidos: 11,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g . Hidratos de carbono: 49,3 g . Azúcares: 11,4 g . Proteinas: 15,9 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 527 kcal . Lipidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 70,6 g . Azúcares: 15,9 g . Proteinas: 22,3 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 632 kcal . Lipidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 82,4 g . Azúcares: 17,4 g . Proteinas: 28,1 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
 Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	 Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	 Arroz blanco con salsa de tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	 Tilapia al horno con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
<small>Energía: 535 kcal . Lipidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 96,6 g . Azúcares: 14,3 g . Proteinas: 30,9 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 764 kcal . Lipidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 81,5 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 44,0 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 925 kcal . Lipidos: 34,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 92,6 g . Azúcares: 20,0 g . Proteinas: 54,6 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				



COLEGIO SAN JOSE
Dic25 Colegio San José SIN PESCADO

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Ensalada de tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Chuleta de pavo a la plancha Zanahoria salteada	Paella de pollo	Espaguetis a la napolitana	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca
<small>Energía: 488 kcal . Lipidos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 22,8 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 727 kcal . Lipidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 85,1 g . Azúcares: 20,1 g . Proteinas: 34,6 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 857 kcal . Lipidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 96,3 g . Azúcares: 21,5 g . Proteinas: 42,3 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan	Pan	Pan	Pan integral
	Macarrones con tomate	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria	Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate	Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 423 kcal . Lipidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 12,2 g . Proteinas: 16,6 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. Energía: 580 kcal . Lipidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 71,1 g . Azúcares: 16,9 g . Proteinas: 22,3 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 709 kcal . Lipidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 83,6 g . Azúcares: 18,7 g . Proteinas: 27,5 g . Sal: 2,6 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.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Huevo revuelto con zanahoria salteada	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
<small>Energía: 540 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 14,4 g . Proteinas: 20,6 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 610 kcal . Lipidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 19,4 g . Proteinas: 40,5 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. Energía: 663 kcal . Lipidos: 42,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 89,5 g . Azúcares: 20,3 g . Proteinas: 49,7 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				



COLEGIO SAN JOSE
Dic25 Colegio San José SIN GARBANZO NI LENTEJA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Ensalada de tomate con atún	Guisantes al estilo casero (*)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno Zanahoria salteada	Paella de pollo	Espaguetis a la napolitana	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca
<small> Energía: 455 kcal . Lipidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 14,2 g . Proteinas: 20,0 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 665 kcal . Lipidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 80,8 g . Azúcares: 20,3 g . Proteinas: 27,7 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. Energía: 771 kcal . Lipidos: 27,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 90,8 g . Azúcares: 21,9 g . Proteinas: 33,3 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. </small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan	Pan	Pan	Pan integral
	Cazuela de fideos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha Zanahorias salteadas	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate	Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<small> Energía: 397 kcal . Lipidos: 12,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 12,4 g . Proteinas: 21,0 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 548 kcal . Lipidos: 16,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 65,9 g . Azúcares: 17,0 g . Proteinas: 28,6 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 678 kcal . Lipidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 76,7 g . Azúcares: 18,9 g . Proteinas: 36,1 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. </small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Alubias blancas con verduras	Crema de calabaza	Guisantes al estilo casero (*)	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Boquerones fritos Boquerones fritos con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Croquetas de jamón con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
<small> Energía: 653 kcal . Lipidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 86,5 g . Azúcares: 15,5 g . Proteinas: 23,6 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 856 kcal . Lipidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 80,0 g . Azúcares: 20,4 g . Proteinas: 33,0 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. Energía: 968 kcal . Lipidos: 47,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 89,3 g . Azúcares: 21,5 g . Proteinas: 39,1 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. </small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<small> Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. </small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<small> Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. </small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				