

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate 	Fogonero a la plancha con calabacín salteado 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero (*) 	Boquerón a la plancha con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 521 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 58,0 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 28,0 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero
Arroz con pollo 	Merluza al horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con ensalada de lechuga v maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 525 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 56,2 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 25,8 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con espinacas 	crema de borraja 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla v aio 	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada 	Pechuga de pollo a la plancha con calabaza asada 	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 535 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz blanco con tomate 	Alubias pintas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Bacaladito a la plancha con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Filete de magro de cerdo a la plancha con patatas dado 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 542 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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. 				

COLEGIO SAN JOSE

marzo 26 COLEGIO SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALMON

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Fogonero en salsa de tomate con calabacín salteado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Lentejas al estilo casero	Boquerón a la plancha con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 472 kcal. Lípidos: 12,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g. Hidratos de carbono: 60,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 24,3 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: 671 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 87,6 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 33,6 g. Sal: 2,9 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: 796 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 100,2 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 41,5 g. Sal: 3,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímientn)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y ma	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 596 kcal. Lípidos: 20,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 68,0 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 29,7 g. Sal: 2,9 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: 780 kcal. Lípidos: 25,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 94,1 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,6 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: 930 kcal. Lípidos: 31,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 106,9 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 45,2 g. Sal: 4,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Espaguetis con atún	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Jamoncito de pollo al chilindrón con calabaza asada	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 491 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 54,1 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 24,6 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: 696 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 81,2 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 33,0 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. Energía: 837 kcal. Lípidos: 30,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 92,8 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 41,2 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Macarrones con atun y tomate
Bacaladito al horno con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 521 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 52,6 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,2 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: 762 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 78,1 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 37,0 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. Energía: 930 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 90,2 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 45,7 g. Sal: 3,8 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - 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: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - 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: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - 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.				

COLEGIO SAN JOSE

marzo 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Fogonero en salsa de tomate con calabacín salteado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Lentejas con chorizo	Boquerones fritos con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 627 kcal. Lípidos: 27,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 64,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 25,7 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. Energía: 902 kcal. Lípidos: 40,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 93,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 35,6 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. Energía: 1.122 kcal. Lípidos: 53,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 107,4 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 45,3 g. Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímientn)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y ma	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 607 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 68,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 29,6 g. Sal: 2,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 796 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 95,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,5 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: 947 kcal. Lípidos: 32,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 110,4 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 45,2 g. Sal: 4,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Espaguetis con atún	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Jamoncito de pollo al chilindrón con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 560 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,5 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: 783 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 84,4 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 34,3 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. Energía: 972 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 96,8 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 44,1 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Macarrones con atun y tomate
Bacaladito frito con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 519 kcal. Lípidos: 21,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,3 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: 762 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 79,9 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 2,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 929 kcal. Lípidos: 39,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 91,9 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 45,9 g. Sal: 3,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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

marzo 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN NUEZ

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Fogonero en salsa de tomate con calabacín salteado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Lentejas con chorizo	Boquerones fritos con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 627 kcal. Lípidos: 27,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 64,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 25,7 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. Energía: 902 kcal. Lípidos: 40,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 93,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 35,6 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. Energía: 1.122 kcal. Lípidos: 53,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 107,4 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 45,3 g. Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímientn)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y ma	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 607 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 68,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 29,6 g. Sal: 2,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 796 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 95,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,5 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: 947 kcal. Lípidos: 32,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 110,4 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 45,2 g. Sal: 4,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Espaguetis con atún	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Jamoncillo de pollo al chilindrón con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 560 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,5 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: 783 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 84,4 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 34,3 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. Energía: 972 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 96,8 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 44,1 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Macarrones con atun y tomate
Bacaladito frito con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 519 kcal. Lípidos: 21,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,3 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: 762 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 79,9 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 2,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 929 kcal. Lípidos: 39,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 91,9 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 45,9 g. Sal: 3,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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

marzo 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN GARBANZO NI LENTEJA

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Fogonero en salsa de tomate con calabacín salteado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero (*)	Boquerones fritos con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 618 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 62,6 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 25,6 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. Energía: 890 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 90,6 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 35,4 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. Energía: 1.108 kcal . Lípidos: 52,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 104,4 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 45,2 g . Sal: 3,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de guisantes (*)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímiento)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Alubias blancas al estilo casero (*) con ensalada de lechuga y maíz	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 492 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 58,9 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 23,2 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. Energía: 667 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 84,0 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 30,1 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. Energía: 783 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 90,2 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 41,1 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Espaguetis con atún	Ensalada de tomate con caballa	Guisantes al estilo casero (*)	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Jamoncito de pollo al chilindrón con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 534 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 23,7 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: 749 kcal . Lípidos: 31,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 79,1 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 32,0 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: 929 kcal . Lípidos: 42,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 90,2 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 41,1 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz blanco con tomate	Alubias pintas al estilo casero (*)	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Guisantes al estilo casero (*)	Macarrones con atun y tomate
Bacaladito frito con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 491 kcal . Lípidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 48,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 23,7 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 726 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 73,5 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 35,2 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: 884 kcal . Lípidos: 38,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 84,0 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 43,3 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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Fogonero en salsa de tomate con calabacín salteado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Lentejas con chorizo	Boquerones fritos con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 627 kcal. Lípidos: 27,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 64,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 25,7 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. Energía: 902 kcal. Lípidos: 40,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 93,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 35,6 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. Energía: 1.122 kcal. Lípidos: 53,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 107,4 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 45,3 g. Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímientn)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y ma	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 607 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 68,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 29,6 g. Sal: 2,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 796 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 95,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,5 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: 947 kcal. Lípidos: 32,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 110,4 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 45,2 g. Sal: 4,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Espaguetis con atún	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Jamoncillo de pollo al chilindrón con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 560 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,5 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: 783 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 84,4 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 34,3 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. Energía: 972 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 96,8 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 44,1 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Macarrones con atun y tomate
Bacaladito frito con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 519 kcal. Lípidos: 21,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,3 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: 762 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 79,9 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 2,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 929 kcal. Lípidos: 39,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 91,9 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 45,9 g. Sal: 3,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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.				

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga y tomate	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín salteado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Lentejas con chorizo	Contramuslo de pollo a la plancha con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 616 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 62,0 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 24,0 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: 923 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 89,9 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 36,0 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. Energía: 1.143 kcal . Lípidos: 57,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g . Hidratos de carbono: 103,3 g . Azúcares: 20,5 g . Proteínas: 45,3 g . Sal: 3,8 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Ensalada de lechuga y tomate	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímiento)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Filete de magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y ma	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 617 kcal . Lípidos: 22,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 67,3 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 30,3 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. Energía: 832 kcal . Lípidos: 29,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 93,1 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 41,3 g . Sal: 3,9 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: 1.015 kcal . Lípidos: 38,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 107,7 g . Azúcares: 21,2 g . Proteínas: 51,5 g . Sal: 4,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Macarrones con tomate	Ensalada de lechuga y tomate	Potaje de garbanzos con espinacas	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Huevo revuelto con zanahoria salteada	Jamoncito de pollo al chilindrón con calabaza asada	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 506 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 54,3 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 18,5 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: 753 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 81,4 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 27,9 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. Energía: 911 kcal . Lípidos: 41,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 93,2 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Macarrones con tomate
Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 552 kcal . Lípidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 52,6 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 25,4 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: 837 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 78,2 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 39,8 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: 1.039 kcal . Lípidos: 49,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g . Hidratos de carbono: 90,2 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 50,1 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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . 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.				

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz blanco hervido (*)	Crema de calabacín (*)	Ensalada de lechuga y tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Fogonero a la plancha con calabacín salteado	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Lentejas con chorizo	Merluza al Horno con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 454 kcal. Lípidos: 14,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 52,0 g. Azúcares: 12,4 g. Proteínas: 24,7 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: 648 kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 77,4 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 35,4 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: 790 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 88,2 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 43,9 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Ensalada de lechuga y tomate	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímiento)	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con zanahoria salteada	Filete de magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con ensalada de lechuga y maíz	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 511 kcal. Lípidos: 16,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 60,7 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 26,0 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: 691 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 86,9 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 3,2 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: 848 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 99,4 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 43,9 g. Sal: 4,0 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos con verduras	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Pechuga de pollo a la plancha con calabaza asada	Merluza al Horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 477 kcal. Lípidos: 16,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 25,3 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 675 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 78,8 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 36,0 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: 834 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 90,7 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 45,3 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Bacaladito a la plancha con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de magro de cerdo a la plancha con patatas dado	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado	Merluza al Horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 487 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 52,8 g. Azúcares: 11,9 g. Proteínas: 27,1 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: 709 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 78,5 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 40,2 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. Energía: 881 kcal. Lípidos: 32,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 90,1 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 51,5 g. Sal: 2,9 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - 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: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - 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: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - 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.				