

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                         |    |                                                                                                                                          |    |                                                                                            |    |                                                                                                |    |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Alubias blancas al estilo casero<br>Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas<br>Fruta | 3  | Arroz blanco con tomate<br>Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras<br>Fruta                                           | 4  | Espirales de colores a la carbonara<br>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas<br>Fruta | 5  | Crema de verduras<br>Calamares encebollados con calabacín salteado<br>Fruta                    | 6  | Sopa casera de pollo<br>Cocido completo<br>Yogurt                                        |
| Energía: 579 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 53,9 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 30,2 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. |                                                                                                         |    |                                                                                                                                          |    |                                                                                            |    |                                                                                                |    |                                                                                          |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lentejas estofadas<br>Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta                    | 10 | Sopa de picadillo con fideos<br>Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas<br>Fruta | 11 | Paella de pollo<br>Tortilla de patata con ensalada guarnición<br>Fruta                     | 12 | Alubias blancas estofadas<br>Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada<br>Yogurt | 13 | Crema de calabaza<br>Lomo asado con verduras al horno con patatas<br>Yogurt              |
| Energía: 468 kcal . Lípidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 15,1 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. |                                                                                                         |    |                                                                                                                                          |    |                                                                                            |    |                                                                                                |    |                                                                                          |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Arroz a la cubana<br>Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas<br>Fruta         | 17 | Crema de verduras<br>Palitos de merluza con ensalada<br>Fruta                                                                            | 18 | Sopa casera de pollo<br>Cocido completo<br>Fruta                                           | 19 | Patatas guisadas a la marinera<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta                      | 20 | Espaguetis a la crema<br>Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada<br>Yogurt |
| Energía: 583 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 26,6 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. |                                                                                                         |    |                                                                                                                                          |    |                                                                                            |    |                                                                                                |    |                                                                                          |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Cazuela de fideos<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta                                           | 24 | Lentejas estofadas<br>Calamares riojana con ensalada<br>Fruta                                                                            | 25 | Paella de pescado<br>Magro con tomate con patatas<br>Fruta                                 | 26 | Patatas guisar con chorizo<br>Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada<br>Fruta    | 27 | Crema de zanahoria<br>San Jacobo con ensalada<br>Yogurt                                  |
| Energía: 658 kcal . Lípidos: 34,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 54,6 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 30,2 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: . 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética  
Pilar Álvarez Ruiz

