



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 Alubias blancas al estilo casero  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  
Fruta

31 Arroz blanco con tomate  
Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras  
Fruta

2 Crema de verduras  
Calamares encebollados con calabacín salteado  
Fruta

3 Sopa casera de pollo  
Cocido completo  
Yogurt

Energía: 420 kcal . Lípidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 38,9 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 23,4 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.

6 Lentejas estofadas  
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta

7 Sopa de picadillo con fideos  
Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas  
Fruta

8 Paella de pollo  
Tortilla de patata con ensalada guarnición  
Fruta

9 Alubias blancas estofadas  
Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada  
Yogurt

10 Crema de calabaza  
Lomo asado con verduras al horno con patatas  
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.

13 Arroz a la cubana  
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas  
Fruta

14 Crema de verduras  
Palitos de merluza con ensalada  
Fruta

15 Sopa casera de pollo  
Cocido completo  
Fruta

16 Patatas guisadas a la marinera  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta

17 Espaguetis a la crema  
Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  
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.

20 Cazuela de fideos  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

21 Lentejas estofadas  
Calamares riojana con ensalada  
Fruta

22 Paella de pescado  
Magro con tomate con patatas  
Fruta

23 Patatas guisar con chorizo  
Ventresca de merluza en salsa verde (\*) con ensalada  
Fruta

24 Crema de zanahoria  
San Jacobo con ensalada  
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.

27 Alubias blancas al estilo casero  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  
Fruta

28 Arroz blanco con tomate  
Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras  
Fruta

29 Espirales de colores a la carbonara  
Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas  
Fruta

30 Crema de verduras  
Calamares encebollados con calabacín salteado  
Fruta

1 Sopa casera de pollo  
Cocido completo  
Yogurt

Energía: 619 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 33,7 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.

Diplomada en Nutrición y Dietética  
Pilar Álvarez Ruiz

