

# Diciembre



		JUEVES 01		VIERNES 02					
		<p>Fideuá de marisco con calamar y gambas</p>  <p>Merluza a la plancha/horno con tomate natural</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Lentejas estilo casero</p>  <p>Tortilla de atún con lechuga y zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>					
<p>Energía: 593Kcal. Lípidos: 20.9g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 83.3g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.0g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día. Energía: 709Kcal. Lípidos: 24.1g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 98.2g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día. Energía: 1002Kcal. Lípidos: 35.3g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 24.3g. Proteínas: 29.9g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.</p>									
LUNES 05		MARTES 06		MIÉRCOLES 07		JUEVES 08		VIERNES 09	
<p>Sopa de estrellitas</p>  <p>Jamoncitos de pollo a la naranja con champiñones al ajillo</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p>  <p>Filete de merluza a la plancha con lechuga y tomate natural</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y arroz</p>  <p>Hamburguesas caseras al horno con tomate asado</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	
<p>Energía: 592Kcal. Lípidos: 21.2g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 17.7g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día. Energía: 702Kcal. Lípidos: 24.3g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 99.0g. Azúcares: 18.0g. Proteínas: 21.9g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día. Energía: 999Kcal. Lípidos: 34.4g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 138.9g. Azúcares: 24.4g. Proteínas: 33.4g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.</p>									
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
<p>Macarrones con salsa de tomate</p>  <p>Merluza en salsa marinera con gambas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Estofado de magro de cerdo</p>  <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín</p>  <p>Lengado a la plancha/horno con ensalada de pepino y zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Sopa de cocido con pasta</p>  <p>Hamburguesa casera a la plancha con tomate natural</p>  <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Arroz tres delicias con tortilla</p>  <p>Filete a la plancha con champiñones</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	
<p>Energía: 598Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 83.2g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.1g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día. Energía: 699Kcal. Lípidos: 24.6g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 97.8g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 21.6g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día. Energía: 1012Kcal. Lípidos: 34.8g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 140.0g. Azúcares: 24.6g. Proteínas: 34.8g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.</p>									
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
<p>Potaje de judías</p>  <p>Tortilla francesa con ensalada</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Judías verdes rehogadas con patata</p> <p>Salchichas Frankfurt al horno con guarnición vegetal</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Pasta de caracol con tomate y zanahoria</p>  <p>Merluza a la a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>		<p>Arroz a la marinera con calamar y mejillón</p>  <p>Pollo asado en su jugo con guarnición vegetal</p>  <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y pan</p>		<p>FESTIVO</p>	
<p>Energía: 589Kcal. Lípidos: 20.8g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.5mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día. Energía: 705Kcal. Lípidos: 25.4g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 98.4g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 20.8g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día. Energía: 1006Kcal. Lípidos: 34.6g. AGS: 3.3g. Hidratos de Carbono: 137.8g. Azúcares: 25.9g. Proteínas: 35.9g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.</p>									
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>	