

febrero

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
Verdura del tiempo Escalopines de ternera en salsa con pimientos  Fruta Agua y Pan 		Espaguetis boloñesa  Lenguado horno calabacín y berenjena  Fruta Agua y Pan 		Verdura del tiempo Tortilla de patatas  Fruta Agua y Pan 					
<p>Energía: 589 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 796 Kcal. Lípidos: 28.5 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 987 Kcal. Lípidos: 33.9 g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.0 g. Proteínas: 30.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>									
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Arroz tres delicias  Fricando de cerdo con zanahoria  Fruta Agua y Pan 		Espirales de colores gratinados con queso  Limanda a la andaluza  Yogur  Agua y Pan 		Verdura del tiempo Huevos revueltos con champiñones  Fruta Agua y Pan 		Estofado de patata y cerdo Merluza en salsa verde  Fruta Agua y Pan 		Fideuá de marisco  Albóndigas caseras de ternera en salsa de tomate  Fruta Agua y Pan 	
<p>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 18.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 3.1 g. Hidratos de Carbono: 104.9 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 38.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 156.3 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 33.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>									
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Crema de calabacín  Filete a plancha con ensalada mixta  Fruta Agua y Pan 		Verdura del tiempo Merluza a la plancha con ensalada de piña  Yogur  Agua y Pan 		Arroz con pollo Tortilla francesa con verduras asadas  Fruta Agua y Pan 		Sopa de cocido  Jamoncitos con ensalada  Fruta Agua y Pan 		Verdura del tiempo Filete a la plancha con guarnición vegetal  Fruta Agua y Pan 	
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.1 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 19.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 740 Kcal. Lípidos: 25.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1008 Kcal. Lípidos: 35.3 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 24.0 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>									
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Arroz a la cubana Huevo  Fruta Agua y Pan 		Verdura del tiempo Filete de carne a la plancha con lechuga  Yogur  Agua y Pan 		Puré de verdura  Merluza al horno con patata cocida  Fruta Agua y Pan 		Macarrones gratinados  Escalope de ternera con ensalada de lechuga y maíz  Fruta Agua y Pan 		Sopa casera de cocido con lluvia  Pollo asado en su jugo con patatas  Fruta Agua y Pan 	
<p>Energía: 583 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 83.2 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 796 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37.9 g. AGS: 4.1g. Hidratos de Carbono: 158.1 g. Azúcares: 27.5 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>									
LUNES 27		MARTES 28							
FESTIVO		FESTIVO							