

Diciembre



| | | JUEVES 01 | | VIERNES 02 | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| | | <p>Fideuá de marisco con calamar y gambas</p>  <p>Merluza a la romana con tomate natural</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p> | | <p>Verdura del tiempo</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 y huevo frito</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>Verdura del tiempo</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 gratinados con queso y 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>Verdura del tiempo</p> <p>Lenguado a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p> | | <p>Sopa de cocido con pasta</p>  <p>Albóndigas con tomate</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p> | | <p>Arroz tres delicias y tortilla</p>  <p>Pechuga de pollo en salsa hortelana 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>Sopa de fideos</p>  <p>Tortilla de patata con guarnición vegetal</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p> | | <p>Verdura del tiempo</p> <p>Filete de carne con tomate frito</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p> | | <p>Pasta de caracol con tomate, y zanahoria</p>  <p>Merluza a la romana 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 patatas fritas</p>  <p>Yogur</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> | |