

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>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>Jamonicos de pollo a la naranja con champiñones al ajillo</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	FESTIVO	<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>	FESTIVO	<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 de York con ensalada de lechuga y tomate</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín</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>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz tres delicias con jamón cocido 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: 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: 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 de patata con loncha de York</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patata</p>  <p>Filete de carne con tomate frito</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Pasta de caracol con tomate, zanahoria y jamón cocido</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>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	FESTIVO	
<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	
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	