

ALERGIA LEGUMBRE, FRUTOS SECOS, MELOCOTON Y CELIACO



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	
				
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,4 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 17,4 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: 754 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 23,6 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 945 Kcal. Lípidos: 34,0 g. AGS: 3,5 g. Hidratos de Carbono: 129,8 g. Azúcares: 25,7 g. Proteínas: 30,0 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</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta de caracol con tomate	Acelgas al estilo casero	Crema de calabacín	Espinacas al estilo casero
				
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Huevos cocidos con ensalada	Merluza al horno con cebolla y zanahoria	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta apta	Yogur natural	Fruta apta	Fruta apta	Yogur de sabores
				
<small>Energía: 331 kcal. Lípidos: 13,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 35,8 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 15,2 g. Sal: 0,8 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 418 kcal. Lípidos: 17,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 43,0 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 20,6 g. Sal: 1,0 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. Energía: 523 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 53,1 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 1,2 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras	Macarrones salteados con gambas y atún	Espinacas al estilo casero	Crema de zanahoria	Sopa casera de pescado (*)
				
Tortilla de patata Ensalada	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada	Merluza al horno con patata asada	Magro con tomate con pimientos a la plancha	Bacalao en salsa alicantina (*) con pimientos verdes
				
Fruta apta	Yogur natural	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
				
<small>Energía: 373 kcal. Lípidos: 16,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 33,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 20,2 g. Sal: 2,5 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 495 kcal. Lípidos: 22,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 41,6 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 3,1 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. Energía: 613 kcal. Lípidos: 28,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 49,1 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 36,2 g. Sal: 3,8 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de calabacín y patata	Acelgas con patata	Macarrones con tomate y queso	Espinacas al estilo casero	Paella
				
Huevos cocidos con salsa de tomate y jamón serrano Ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón	Merluza en salsa de tomate y pimiento	Jamoncito de pollo al horno en salsa de tomate con ensalada de tomate	Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta apta	Yogur natural	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
				
<small>Energía: 448 kcal. Lípidos: 17,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 47,5 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 21,4 g. Sal: 1,5 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 571 kcal. Lípidos: 23,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 57,4 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 29,2 g. Sal: 2,0 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. Energía: 716 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 71,8 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 35,9 g. Sal: 2,5 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de patata, calabacín y puerro	Espirales de colores con atún	Acelgas al estilo casero	Arroz con tomate	Crema de calabacín y zanahoria
				
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza en salsa de tomate y pimiento con cebolla	Jamón fresco asado con zanahoria salteada	Tortilla francesa con rodaja de tomate natural
				
Fruta apta	Yogur natural	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
				
<small>Energía: 349 kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 27,4 g. Azúcares: 12,9 g. Proteínas: 19,0 g. Sal: 1,7 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 466 kcal. Lípidos: 23,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 34,4 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 2,0 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. Energía: 577 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 41,1 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 33,6 g. Sal: 2,5 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan apto celiaco. </p>				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.