

CELIACO, ALERGIA LEGUMBRE, MELOCOTON Y FRUTOS SECOS



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella mixta 	Macarrones con tomate 	Crema de calabacín 	FESTIVO	PUENTE
Lomo de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz 	Caella a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 		
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta		
<small>Energía: 382 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 34,0 g . Azúcares: 7,1 g . Proteínas: 14,9 g . Sal: 1,1 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: 520 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 9,3 g . Proteínas: 21,0 g . Sal: 1,3 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: 666 kcal . Lípidos: 37,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 9,9 g . Proteínas: 26,4 g . Sal: 1,7 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones gratinados 	Aroz con tomate	Crema de zanahoria	Acelgas al estilo casero	Patatas asadas
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Magro de cerdo a la plancha con calabacín a la plancha	Bacalao en salsa de tomate y pimiento 	Merluza al horno en salsa de zanahoria 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 317 kcal . Lípidos: 13,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 35,3 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 12,7 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: 421 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 17,3 g . Sal: 1,9 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: 516 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 21,5 g . Sal: 2,3 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Aroz con tomate	Crema de calabaza	Patatas asadas	Crema de calabacín y zanahoria 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Merluza en salsa verde 	Jamoncito de pollo asado con champiñón y cebolla 	Brocheta de pollo con patatas chips
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Yogur natural 
<small>Energía: 405 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 27,9 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 21,3 g . Sal: 1,4 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: 581 kcal . Lípidos: 33,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 31,3 g . Sal: 1,7 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: 719 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,3 g . Hidratos de carbono: 41,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 39,1 g . Sal: 2,1 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

En todos los menus se incluye Agua y pan apto celiaco. 

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