

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
			Puré de zanahoria con costrones 	Lasaña de carne 
			Tortilla francesa con jamón York y queso 	Merluza al horno con ajo y perejil 
			Fruta fresca	Fruta fresca
<p>Energía: 345 kcal · Lípidos: 15,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g · Hidratos de carbono: 23,5 g · Azúcares: 12,5 g · Proteínas: 21,3 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: 445 kcal · Lípidos: 24,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 29,0 g · Azúcares: 17,5 g · Proteínas: 27,0 g · Sal: 1,2 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: 546 kcal · Lípidos: 30,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g · Hidratos de carbono: 35,3 g · Azúcares: 18,8 g · Proteínas: 33,7 g · Sal: 1,5 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.</p>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Ensalada de patata 	Brócoli rehogado con aceite y ajo 	Macarrones con tomate 	Arroz con champiñones 	
Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla de patata 	Limanda a la romana con lechuga 	Pechuga de pollo en salsa española 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	
<p>Energía: 307 kcal · Lípidos: 13,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g · Hidratos de carbono: 29,5 g · Azúcares: 9,4 g · Proteínas: 15,0 g · Sal: 1,5 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: 447 kcal · Lípidos: 20,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g · Hidratos de carbono: 39,5 g · Azúcares: 12,8 g · Proteínas: 24,6 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: 540 kcal · Lípidos: 24,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g · Hidratos de carbono: 46,8 g · Azúcares: 13,4 g · Proteínas: 30,9 g · Sal: 2,6 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.</p>				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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.</p>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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.</p>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - 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.</p>				

En todos los menús se incluye Agua y pan.



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

LA SALLE FRANCISCANAS

JULIO 22

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Boraja con patata
				Redondo de ternera asado
				Fruta fresca
Energía: 328 kcal. Lípidos: 13,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 20,8 g. Azúcares: 11,3 g. Proteínas: 21,9 g. Sal: 0,8 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 493 kcal. Lípidos: 20,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 27,1 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 35,2 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 655 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 34,0 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 47,4 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate (*)	Lentejas al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Garbanzos estofados	Judías verdes salteadas
Varitas de merluza empanadas	Jamoncito de pollo asado al limón	Hamburguesa casera de ternera a la plancha	Tortilla de patata	Merluza rebozada con champiñón y cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 511 kcal. Lípidos: 110,2 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 29,6 g. Hidratos de carbono: 5,1 g. Azúcares: 39,7 g. Proteínas: 9,4 g. Sal: 19,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 689 kcal. Lípidos: 137,7 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 40,7 g. Hidratos de carbono: 7,2 g. Azúcares: 51,4 g. Proteínas: 13,3 g. Sal: 27,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 849 kcal. Lípidos: 165,3 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 50,1 g. Hidratos de carbono: 9,0 g. Azúcares: 62,8 g. Proteínas: 14,1 g. Sal: 34,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de verduras	Pasta con tomate	Arroz blanco con salsa de tomate	Brócoli al estilo casero	Guisantes con patatas dado
Estofado de ternera	Muslo de pollo asado al limón	Croquetas y empanadillas	Pizza casera	Filete de pechuga de pollo empanada
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 502 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 19,7 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 636 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 63,7 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 26,3 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 777 kcal. Lípidos: 37,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 74,3 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 32,7 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con calamares	Macarrones italiana	Crema de verduras	Lentejas con zanahoria y cebolla	Judías verdes con patata
Salchichas frescas de ave a la plancha	Tortilla francesa	Hamburguesa casera de ternera a la plancha	Estofado de pavo a la jardinera con pimientos al horno	Jamoncito de pollo asado en su jugo con berenjena asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 412 kcal. Lípidos: 22,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 30,1 g. Azúcares: 9,2 g. Proteínas: 20,6 g. Sal: 0,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 614 kcal. Lípidos: 36,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 38,6 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 782 kcal. Lípidos: 46,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 47,4 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 41,3 g. Sal: 1,8 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con tomate	Ensalada de patata	Brócoli con patata	Tallarines con tomate	Guisantes al estilo casero
Tortilla de patata	Muslo de pollo asado en su jugo	Pechuga de pavo a la plancha con pimientos rojos	Merluza a la romana con pisto	Redondo de ternera asado
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca
Energía: 429 kcal. Lípidos: 110,2 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 21,5 g. Hidratos de carbono: 3,9 g. Azúcares: 35,9 g. Proteínas: 12,3 g. Sal: 18,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 611 kcal. Lípidos: 137,7 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 31,3 g. Hidratos de carbono: 5,8 g. Azúcares: 47,7 g. Proteínas: 17,0 g. Sal: 28,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 742 kcal. Lípidos: 165,3 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 37,7 g. Hidratos de carbono: 7,1 g. Azúcares: 56,9 g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 36,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

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