Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

C. NTRA. SRA. DEL BUEN CONSEJO
NOVIEMBRE 2024

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1

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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones integrales con verduras	Judías verdes al estilo casero	Lentejas maravilla	Crema casera de calabacin y calabaza	Alubias blancas con verduras
Merluza en salsa verde con guisantes	Cabecero de lomo al horno con champiñón salteado	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	

Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 39,5 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 22,3 g . Sal: 1,8 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: 558 kcal . Lípidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 52,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 30,2 g . Sal: 2,4 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: 678 kcal . Lípidos: 28,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 61,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 37,4 g . Sal: 2,8 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.

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Porrusalda	Garbanzos al estilo casero	Menestra de verduras	Alubias pintas con verduras	Pure casero de verduras
Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Limanda a la inglesa con lechuga y maiz	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Pechuga de pollo toledana con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	

Energía: 469 kcal . Lípidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 34,3 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 2,4 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: 676 kcal . Lípidos: 37,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 47,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 30,8 g . Sal: 3,2 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: 838 kcal . Lípidos: 47,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g . Hidratos de carbono: 55,5 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 39,3 g . Sal: 4,1 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.

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes al estilo casero	Lentejas al estilo casero	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenejena y calabacin)	Alubias blancas estofadas	Puré de verduras
Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos)	Calamares en salsa alicantina con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga	Bacalao al orio con lechuga y maiz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	

Energía: 452 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 40,0 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 21,5 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: 620 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 29,4 g . Sal: 2,3 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: 759 kcal . Lípidos: 36,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 63,4 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 2,7 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.

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Panache de verduras	Alubias pintas con verduras	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Garbanzos con espinacas	
Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Pechuga de pollo en salsa jardinera con lechuga y zanahoria	Huevos cocidos con fritada	
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	
	Pan integral		Pan integral	

Energía: 346 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 29,4 g . Azúcares: 10,3 g . Proteínas: 21,1 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: 481 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 30,8 g . Sal: 2,1 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: 584 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 46,2 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 38,6 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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