

FUNDACION JUAN CARLOS PEREZ SANTAMARIA

OCTUBRE 2019 COLEGIO MARIA AUXILIADORA

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo
	Espaguetis con atún	Lentejas al estilo casero	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos con huevo duro
	Calamares a la romana con mahonesa	Albóndigas a la casera	Tortilla de patata con queso	Merluza en salsa verde
	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
<p>Energía: 764 kcal , Lípidos: 43,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g , Hidratos de carbono: 57,9 g , Azúcares: 18,6 g , Proteínas: 30,0 g , Sal: 3,3 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: 937 kcal , Lípidos: 52,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g , Hidratos de carbono: 72,1 g , Azúcares: 22,9 g , Proteínas: 38,0 g , Sal: 4,0 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: 1.352 kcal , Lípidos: 81,7 g , Ácidos Grasos Saturados: 16,5 g , Hidratos de carbono: 94,1 g , Azúcares: 28,7 g , Proteínas: 52,3 g , Sal: 5,9 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.</p>				
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Arroz a banda	Macarrones con tomate		Crema de verduras	Alubias blancas con chorizo
Tortilla de atún	Merluza empanada con guisantes salteados		Jamón de pollo asado en su jugo con champiñón	Hamburguesa mixta a la plancha con tomate y cebolla
Fruta	Fruta		Yogur de sabores	Fruta
<p>Energía: 682 kcal , Lípidos: 42,0 g , Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g , Hidratos de carbono: 45,6 g , Azúcares: 15,9 g , Proteínas: 25,8 g , Sal: 1,9 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: 830 kcal , Lípidos: 50,4 g , Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g , Hidratos de carbono: 54,1 g , Azúcares: 19,2 g , Proteínas: 34,8 g , Sal: 2,4 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: 1.168 kcal , Lípidos: 75,6 g , Ácidos Grasos Saturados: 15,5 g , Hidratos de carbono: 70,2 g , Azúcares: 23,8 g , Proteínas: 44,4 g , Sal: 3,3 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.</p>				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Crema de zanahoria	Arroz al horno	Espirales de colores con bacon	Lentejas con verduras	Hervido valenciano
Pechuga de pollo rebozada	Entremeses	Tilapia al horno con pisto	Tortilla de queso con loncha de jamón serrano	Merluza en salsa verde
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
<p>Energía: 988 kcal , Lípidos: 62,9 g , Ácidos Grasos Saturados: 16,0 g , Hidratos de carbono: 51,4 g , Azúcares: 21,4 g , Proteínas: 49,5 g , Sal: 4,7 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: 1.295 kcal , Lípidos: 82,1 g , Ácidos Grasos Saturados: 22,8 g , Hidratos de carbono: 63,3 g , Azúcares: 27,5 g , Proteínas: 70,4 g , Sal: 6,9 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: 1.863 kcal , Lípidos: 123,9 g , Ácidos Grasos Saturados: 32,3 g , Hidratos de carbono: 83,4 g , Azúcares: 34,6 g , Proteínas: 95,9 g , Sal: 9,6 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.</p>				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fideuá de marisco	Crema de calabacín	Potaje de garbanzos	Paella valenciana	Lentejas con chorizo y costillas
Varitas de merluza empanadas	Pollo al horno con patatas fritas	Tortilla de jamón York y queso	Entremeses	Merluza en salsa marinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla
<p>Energía: 820 kcal , Lípidos: 48,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g , Hidratos de carbono: 57,7 g , Azúcares: 20,9 g , Proteínas: 33,9 g , Sal: 3,1 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: 975 kcal , Lípidos: 56,9 g , Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g , Hidratos de carbono: 68,7 g , Azúcares: 25,6 g , Proteínas: 34,2 g , Sal: 3,8 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: 1.409 kcal , Lípidos: 88,0 g , Ácidos Grasos Saturados: 16,9 g , Hidratos de carbono: 88,3 g , Azúcares: 32,2 g , Proteínas: 58,7 g , Sal: 5,5 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.</p>				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	
Arroz con pollo y verduritas	Lentejas caseras con verduras	Fideuá de marisco	Sopa casera de cocido con fideos	
Croquetas de jamón	Tortilla de patata con loncha de jamón York	Perca al horno con guisantes salteados	Jamón de pollo al horno a la naranja con champiñón	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	
<p>Energía: 790 kcal , Lípidos: 48,3 g , Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g , Hidratos de carbono: 55,0 g , Azúcares: 22,2 g , Proteínas: 28,7 g , Sal: 1,9 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: 915 kcal , Lípidos: 53,6 g , Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g , Hidratos de carbono: 68,0 g , Azúcares: 27,1 g , Proteínas: 34,2 g , Sal: 2,1 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: 1.335 kcal , Lípidos: 87,6 g , Ácidos Grasos Saturados: 14,2 g , Hidratos de carbono: 86,0 g , Azúcares: 34,4 g , Proteínas: 46,9 g , Sal: 3,0 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.</p>				
<p>En todos los menús se incluye Agua y pan.</p>				