Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN VICENTE PAUL
MAYO 2025 SIN ALUBIAS BLANCAS

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con tomate	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Macarrones con tomate y picadillo	Acelgas con patata	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria
Limanda empanada con lechuga	Tortilla francesa con ensalada	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante,champiñon,zanahoria)	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 664 kcal . Lípidos: 35,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 50,6 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 31,4 g . Sal: 2,8 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate	Fideua de pescado (calamar, gamba, mejillón)	Lentejas caseras con verduras	Crema de calabacín y zanahoria
Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada	Limanda a la inglesa con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Bacalao al horno con lechuga	Estofado de ternera en salsa jardinera (patata, cebolla, guisante, zanahoria)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 701 kcal . Lípidos: 31,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 62,9 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 37,2 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras	Puré de calabacín	Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)	Judías verdes al estilo casero
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con rodaja de tomate natural	Limanda empanada con lechuga	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la romana con lechuga	Tortilla de jamón York con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 698 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 58,3 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 2,7 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria	Garbanzos al estilo casero	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)
Bacalao al orio con lechuga	Pechuga de pollo en salsa española con ensalada	Hamburguesa casera de cerdo completa	Tortilla de patata con tomate natural	Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 955 kcal . Lípidos: 49,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 85,4 g . Azúcares: 20,5 g . Proteínas: 36,6 g . Sal: 3,2 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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.

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.