Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

C.MADRE MARIA ROSA MOLAS
JUNIO 2025

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espaguettis con tomate	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)	Judías verdes rehogadas con patata y jamón	Arroz con pollo	Puré de patata, calabacín y puerro
Limanda empanada con ensalada guarnición	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada	Rape a la inglesa con lechuga
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 718 kcal . Lípidos: 41,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 51,5 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 31,2 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Acelgas rehogadas con jamón	Macarrones a la napolitana	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Paella
Bacalao al orio con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de jamón York con ensalada de tomate	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con guisantes	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 621 kcal . Lípidos: 29,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 51,0 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 32,7 g . Sal: 2,2 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla	Pasta con tomate	Garbanzos al estilo casero	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Arroz blanco con tomate
Bacalao al orio con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Tortilla de patata con ensalada	Salchichas Frankfurt con lechuga	Pizza casera con jamón York y queso con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado

Energía: 823 kcal . Lípidos: 41,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 75,6 g . Azúcares: 22,2 g . Proteínas: 32,5 g . Sal: 4,1 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.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

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.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

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.