

	LUNES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Aceiga</u></i>	140 gr / 60 kcal	1 cazo	150 gr / 65 kcal	1 cazo grande
<i><u>Patata</u></i>	100 gr / 84kcal	1/2 patata grande	100 gr / 84 kcal	1/2 patata grande
<i><u>Lomo</u></i> *	80 gr / 150 kcal	2 filetes	110 gr / 200 kcal	3 filetes
<i><u>Lechuga</u></i>	60 gr / 12 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<i><u>Fruta (*2)</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite de Oliva</u></i>	15 ml /135 kcal	1 cucharada y media	15 ml / 135 kcal	1 cucharada y media
<i><u>kcal totales</u></i>	571		658	

	LUNES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Judia verde</u></i>	140 gr /44kcal	1 plato mediano	140 gr /44 kcal	1 plato mediano
<i><u>Patata</u></i>	90 gr /74 kcal	1 pequeña / 74 kcal	90 gr/ 74 kcal	1 pequeña
<i><u>Albondigas</u></i>	60 /152 kcal	2 unidades	90 gr /229 kcal	3 unidades
<i><u>Salsa de Almedras</u></i>	30 gr / 120 kcal	2 cuch. Soperas	30 gr / 120 kcal	2 cuch. Soperas
<i><u>Fruta</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Aceite</u></i>	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>kcal totales</u></i>	700		807	

	LUNES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Patata Riojana</u></i>	175 gr / 185 kcal	Plato mediano	225 gr/ 238 ckal	Plato grande
<i><u>Hamburguesa</u></i>	60 /152 kcal	1 unidad	90 gr /229 kcal	1 unidad grande
<i><u>Lechuga</u></i>	60 gr / 12 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<i><u>Keptchup</u></i>	5 gr / 5 kcal	1 cuch. Postre	5 gr / 5 kcal	1 cuch. Postre
<i><u>Mayonesa</u></i>	5 gr / 36 kcal	1 cuch. Postre	5 gr / 36 kcal	1 cuch. Postre
<i><u>Fruta</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite</u></i>	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera
<i><u>kcal totales</u></i>	610		772	

	LUNES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Sopa de letras</u></i>	250 gr/ 203 kcal	1 plato hondo	250 gr/ 203 kcal	1 plato hondo
<i><u>Estofado de Pavo</u></i>	85 gr/ 123 kcal	1 cazo	155 gr/ 246 kcal	2 cazos
<i><u>Fruta</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite</u></i>	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera
<i><u>kcal totales</u></i>	546		699	

\* Suplemento calorico al estar en adobo

\*2 Nos basamos en un promedio calorico, ya que no se especifica el tipo.

\*3 suplemento calorico al estar estofadas

	MARTES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Espaguetis</u></i>	50 Gr/ 180 kcal	1 plato pequeño	80 Gr/ 288 kcal	1plato mediano
<i><u>Pescado *2</u></i>	80 Gr / 89 kcal	1 filete	120 Gr 133 kcal	1 filete y medio
<i><u>Salsa verde</u></i>	50 Gr / 150 kcal	5 cuch soperas	50 gr / 150 kcal	5 cuch soperas
<i><u>Fruta</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanada
<i><u>Aceite de oliva</u></i>	5 ml / 45 kcal	1 cucharada postre	5 ml / 45 kcal	1 cucharada postre
<i><u>kcal totales</u></i>	594		776	

	MARTES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Sopa de fideos</u></i>	250 gr/ 103 kcal	1 plato hondo	250 gr/ 103 kcal	1 plato hondo
<i><u>Pechuga</u></i>	85 gr / 95 kcal	1 filete y medio	155gr/ 173 kcal	3 filetes
<i><u>Patatas Fritas</u></i>	90 gr/ 312 kcal	2 puñados	90gr 312 kcal	2 puñados
<i><u>Fruta</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Aceite</u></i>	20 ml/ 180 kcal	2 cuch. soperas	20 ml/ 180 kcal	2 cuch.soperas
<i><u>Huevo</u></i>	20 gr / 30 kcal	1/4 huevo	30 gr/ 40 kcal	1/4 huevo
<i><u>Pan empanar</u></i>	10 gr/ 23 kcal	1 cuch. Sopera	15 gr/ 35 kcal	1 cuch. Sopera
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanda	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>kcal totales</u></i>	873		1003	

	MARTES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Garbanzos</u></i>	30 gr / 116 kcal	1 cazo	60 gr / 232 kcal	2 cazos
<i><u>Arroz</u></i>	23 gr/ 95kcal	1 cuch. Sopera	23 gr/ 95 kcal	1 cuch sopera
<i><u>Tortilla</u></i>	80gr/ 120 kcal	1 huevo	120 gr / 180 kcal	1 huevo y medio
<i><u>Longaniza</u></i>	50 gr / 172 kcal	Media unidad	50 gr / 172 kcal	Media unidad
<i><u>Fruta</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite</u></i>				
<i><u>kcal totales</u></i>	633		839	

	MARTES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Macarrones</u></i>	50 Gr/ 180 kcal	Plato pequeño	80 Gr/ 288 kcal	Plato mediano
<i><u>Salsa de tomate</u></i>	80 gr/ 55 kcal	8 cuch. soperas	80 gr/ 55kcal	8 cuch. Soperas
<i><u>Merluza</u></i>	75 gr / 85 kcal	1 filete	110 gr/ 124 kcal	2 filetes
<i><u>Salsa verde</u></i>	50 Gr / 150 kcal	5 cuch soperas	50 gr / 150 kcal	5 cuch soperas
<i><u>Fruta</u></i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite</u></i>	5 ml / 45 kcal	1 cucharada postre	5 ml / 45 kcal	1 cucharada postre
<i><u>kcal totales</u></i>	645		822	

	MIERCOLES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Guisantes</u></i>	40 gr/30 kcal	1 puñado	70 gr/ 55 kcal	1 puñado y medio
<i><u>Jamon serrano</u></i>	30 Gr/ 80 kcal	2 filetes finos	45 gr/ 105 kcal	3 filetes finos
<i><u>Pollo</u></i>	90 gr/ 215 kcal	1 contramuslo	160 gr/382 kcal	2 contramuslo
<i><u>jugo de manzana</u></i>	50 ml/ 42 Kcal	5 cuch. Soperas	50 ml/ 42 Kcal	5 cuch. Soperas
<i><u>Yogurt</u></i>	125 gr/ 76 kcal	1 unidad	125 gr/ 76 kcal	1 unidad
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanda	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite de oliva</u></i>	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera
<i><u>kcal totales</u></i>	603		820	

	MIERCOLES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Lentejas</u></i>	30 gr/ 108Kcal	1 cazo	60 gr/ 216 kcal	2 cazos
<i><u>Arroz</u></i>	23 gr/ 95kcal	1 cuch. Sopera	23 gr/ 95 kcal	1 cuch sopera
<i><u>Verduras</u></i>	60 gr/ 40 kcal	2 cazos	75 gr/ 50 kcal	2 cazos
<i><u>Tortilla Española</u></i>	80gr/ 160 kcal	1 huevo	120 gr / 225 kcal	1 huevo y medio
<i><u>Lechuga</u></i>	60 gr / 12 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<i><u>Yogurt</u></i>	125 gr/ 76 kcal	1 unidad	125 gr/ 76 kcal	1 unidad
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite</u></i>	10 ml/ 90kcal	1 cuch. Sopera	10 ml/ 90 kcal	1 cuch. Sopera
<i><u>kcal totales</u></i>	651		836	

	MIERCOLES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Judias verdes*3</u></i>	140 gr /244kcal	1 plato mediano	140 gr /244 kcal	1 plato mediano
<i><u>Lomo</u></i>	75 gr / 76 kcal	1 chuleta	110 gr / 114 kcal	1 chuleta y media
<i><u>Salsa de tomate</u></i>	80 gr/ 55 kcal	8 cuch. soperas	80 gr/ 55kcal	8 cuch. Soperas
<i><u>Yogur</u></i>	125 gr/ 76 kcal	1 unidad	125 gr/ 76 kcal	1 unidad
<i><u>Aceite</u></i>	15 ml /135 kcal	1 cucharada y media	15 ml / 135 kcal	1 cucharada y media
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>kcal totales</u></i>	656		724	

	MIERCOLES			
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i><u>Puré de verduras</u></i>	150 gr / 113 kcal	1 taza	150 gr / 113 kcal	1 taza
<i><u>Salchichas</u></i>	60 gr/ 127 kcal	3 unidades	90 gr/ 190 kcal	4 unidades
<i><u>Salsa de tomate</u></i>	80 gr/ 55 kcal	8 cuch. soperas	80 gr/ 55kcal	8 cuch. Soperas
<i><u>Leche</u></i>	200 ml/134 kcal	1 vaso	200 ml/ 134 kcal	1 vaso
<i><u>Cola cao</u></i>	10 gr / 33 kcal	1 cuch sopera	10 gr/ 33 kcal	1 cuch. Sopera
<i><u>Pan</u></i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i><u>Aceite</u></i>	5 ml / 45 kcal	1 cucharada postre	5 ml / 45 kcal	1 cucharada postre
<i><u>kcal totales</u></i>	577		640	