

		JUEVES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Alubias</i>	30 gr/ 100 Kcal	1 cazo	60 gr/ 200 kcal	2 cazos
<i>Verduras</i>	60 gr/ 40 kcal	2 cazos	75 gr/ 50 kcal	2 cazos
<i>Ternera</i>	80 gr/ 230 kcal	1 filete	120 gr /305 kcal	1 filete y medio
<i>Huevo</i>	20 gr / 30 kcal	1/4 huevo	30 gr/ 40 kcal	1/4 huevo
<i>Pan empanar</i>	10 gr/ 23 kcal	1 cuch. Sopera	15 gr/ 35 kcal	1 cuch. Sopera
<i>Aceite oliva</i>	20 ml/ 180 kcal	2 cuch. soperas	20 ml/ 180 kcal	2 cuch.soperas
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanda	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>kcal totales</i>	<b>733</b>		<b>970</b>	

		VIERNES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Paella</i>	60 gr/ 218 kcal	1 cucharón	90 gr/ 327 kcal	1 cucharón y medio
<i>Huevo</i>	80gr/ 120 kcal	1 huevo	120 gr / 180 kcal	1 huevo y medio
<i>Tortilla francesa</i>	80gr/ 120 kcal	1 huevo	120 gr / 180 kcal	1 huevo y medio
<i>Patatas fritas</i>	45 gr/ 156 kcal	1 puñados	45 gr/ 156 kcal	1 puñados
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>Aceite de oliva</i>	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanda	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>kcal totales</i>	<b>924</b>		<b>1183</b>	

		JUEVES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Crema de calabacín</i>	150 gr / 102 kcal	1 taza	150 gr / 102 kcal	1 taza
<i>Estofado de pavo</i>	85 gr/ 123 kcal	1 cazo	155 gr/ 246 kcal	2 cazos
<i>Verduras</i>	60 gr/ 40 kcal	2 cazos	75 gr/ 50 kcal	2 cazos
<i>Patata</i>	90 gr /74 kcal	1 pequeña / 74 kcal	90 gr /74 kcal	1 pequeña
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>Aceite</i>	15 ml /135 kcal	1 cucharada y media	15 ml / 135 kcal	1 cucharada y media
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>kcal totales</i>	<b>604</b>		<b>767</b>	

		VIERNES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Arroz blanco</i>	55 gr /209 kcal	plato pequeño	75 gr/ 285 kcal	plato mediano
<i>Salsa de tomate</i>	80 gr/ 55 kcal	8 cuch. soperas	80 gr/ 55kcal	8 cuch. Soperas
<i>Merluza romana</i>	75 gr/160 kcal	1 filete pequeño	110 gr/ 234 kcal	1 filete mediano
<i>lechuga</i>	60 gr / 12 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>Aceite</i>	15 ml /135 kcal	1 cucharada y media	15 ml / 135 kcal	1 cucharada y media
<i>kcal totales</i>	<b>701</b>		<b>883</b>	

		JUEVES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Arroz milanesa</i>	60 gr / 170 kcal	1 cazo	80 gr/ 226 kcal	1 cazo y medio
<i>San jacobos</i>	80 gr / 390 kcal	1 unidad	80 gr/390 kcal	1 unidad
<i>Lechuga</i>	60 gr / 12 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>Aceite</i>	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras
<i>kcal totales</i>	<b>882</b>		<b>970</b>	

		VIERNES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Alubias</i>	30 gr/ 100 Kcal	1 cazo	60 gr/ 200 kcal	2 cazos
<i>Arroz</i>	23 gr/ 95kcal	1 cuch. Sopera	23 gr/ 95 kcal	1 cuch sopera
<i>Atun</i>	75 gr/ 150 kcal	1 filete	110 gr/213 kcal	1 filete grande
<i>Patatas fritas</i>	90 gr/ 312 kcal	2 puñados	90gr 312 kcal	2 puñados
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>Aceite</i>	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>kcal totales</i>	<b>967</b>		<b>1160</b>	

		JUEVES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Lentejas</i>	30 gr/ 108Kcal	1 cazo	60 gr/ 216 kcal	2 cazos
<i>Arroz</i>	23 gr/ 95kcal	1 cuch. Sopera	23 gr/ 95 kcal	1 cuch sopera
<i>Pescado</i>	80 Gr / 89 kcal	1 filete	120 Gr 133 kcal	1 filete y medio
<i>Salsa verde</i>	50 Gr / 150 kcal	5 cuch soperas	50 gr / 150 kcal	5 cuch soperas
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>Aceite</i>	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera	10 ml/ 90 kcal	1 cuchara sopera
<i>kcal totales</i>	<b>572</b>		<b>844</b>	

		VIERNES		
		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
<i>Arroz de verduras</i>	55 gr / 180 kcal	plato pequeño	80 gr/ 261 kcal	plato mediano
<i>Croquetas pollo</i>	50 gr / 316 kcal	2 unidades	50gr / 316 kcal	2 unidades
<i>Croquetas de pescado</i>	50 gr / 163 kcal	2 unidades	50 gr / 163 kcal	2 unidades
<i>Lechuga</i>	60 gr / 12 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<i>Fruta</i>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<i>Pan</i>	30 gr / 70 kcal	1 rebanada	30 gr / 70 kcal	1 rebanda
<i>Aceite</i>	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras	20 ml /180 kcal	2 cuch. Sopereras
<i>kcal totales</i>	<b>981</b>		<b>1094</b>	

Fdo:

Jesús Abad Casado N° colegiado ARA 106