

ALENTA V2 MARZO 2026 TX-BASAL



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Tx de verduras con garbanzos y lomo adobado 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con lentejas y atun 	Tx de verduras con merluza 	Tx de verduras con huevo 
Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur desnatado natural 	Tx de fruta	Tx de fruta
Energía: 279 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 13,5 g . Azúcares: 3,7 g . Proteínas: 14,1 g . Sal: 0,4 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Tx de verduras con merluza 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con garbanzos y bacalao 	Tx de verduras con bacalao 	Tx de verduras con alubias blancas y huevo 
Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur desnatado natural 	Tx de fruta
Energía: 264 kcal . Lípidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 13,3 g . Azúcares: 3,7 g . Proteínas: 13,9 g . Sal: 0,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Tx de verduras con lentejas y lomo adobado 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con merluza 		Tx de verduras con huevo 
Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta		Tx de fruta
Energía: 203 kcal . Lípidos: 13,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 9,4 g . Azúcares: 2,1 g . Proteínas: 9,8 g . Sal: 0,3 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	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Tx de verduras con salmon 	Tx de verduras con huevo 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con magro 	Tx de verduras con alubias blancas y abadejo 
Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur desnatado natural 	Tx de fruta
Energía: 269 kcal . Lípidos: 18,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 12,4 g . Azúcares: 3,8 g . Proteínas: 12,6 g . Sal: 0,3 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.