

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la cubana 	Coliflor con patata	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Espaguetis gratinados 
Calamares a la andaluza con ensalada de tomate 	Huevos cocidos con loncha de jamón serrano 	Lomo de cerdo a la plancha con champiñón y cebolla 	Jamoncito de pollo al horno con patata panadera 	Limanda al horno con pimientos al horno 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 440 Kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 42,2 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 544 Kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 22,9 g . Sal: 0,9 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. Energía: 664 Kcal . Lípidos: 32,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 62,1 g . Azúcares: 21,3 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo 	Espinacas a la crema 	Fideuá de pescado (*) 	Arroz con acelgas	Fritada con huevo frito 
Estofado de cerdo con zanahoria salteada 	Merluza al horno con ensalada 	Revuelto de champiñones 	Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate natural 	Merluza en salsa de tomate y pimiento 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 525 Kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 38,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 22,9 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 717 Kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 21,9 g . Proteínas: 31,7 g . Sal: 1,5 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. Energía: 896 Kcal . Lípidos: 53,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g . Hidratos de carbono: 58,7 g . Azúcares: 23,3 g . Proteínas: 39,7 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con salsa de tomate 	Guiso de magra con verduras y patatas con picatostes 	Sopa casera de ave 	Espaguetis con tomate 	Coliflor al estilo casero 
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda al horno con pimientos asados 	Lomo de cerdo a la inglesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza en salsa verde 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 958 Kcal . Lípidos: 49,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,2 g . Hidratos de carbono: 73,2 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 52,3 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 1.068 Kcal . Lípidos: 54,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 16,2 g . Hidratos de carbono: 81,9 g . Azúcares: 23,3 g . Proteínas: 58,4 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. Energía: 1.325 Kcal . Lípidos: 68,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 20,0 g . Hidratos de carbono: 100,8 g . Azúcares: 25,5 g . Proteínas: 72,4 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Acelgas con patata y zanahoria 	Sopa casera de pollo	Crema de puerros	Arroz con tomate	Cazuela de fideos 
Limanda al horno Pimientos asados 	Contramuslo de pollo asado con patata panadera 	Magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Merluza en salsa de tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 412 Kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 18,0 g . Sal: 0,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 498 Kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 50,6 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 1,1 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. Energía: 600 Kcal . Lípidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 59,8 g . Azúcares: 22,5 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO	FESTIVO			
<small>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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. 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. 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 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p> 				