

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con pollo (*)	Lentejas al estilo casero	Alubias blancas al estilo casero (*)	Crema de verduras (*)	Espaguetis gratinados (*)
				
Calamares a la plancha con ensalada de tomate	Huevos cocidos con loncha de jamón York	Lomo de cerdo a la plancha con champiñón y cebolla	Jamoncito de pollo al horno con patata panadera	Limanda al horno con verduras asadas
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 400 Kcal. Lípidos: 16,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 41,6 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 17,0 g. Sal: 0,7 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: 513 Kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 22,1 g. Sal: 0,8 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: 628 Kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 62,8 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 1,0 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo	Cocido de garbanzos con espinaca	Fideuá de pescado (*)	Arroz tres delicias	Lentejas al estilo casero
				
Estofado de cerdo con zanahoria salteada	Merluza al horno Ensalada	Revuelto de champiñones	Salchichas frescas de ave con rodaja de tomate natural	Merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 508 Kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 41,4 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 23,5 g. Sal: 1,3 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: 697 Kcal. Lípidos: 37,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 52,2 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 31,8 g. Sal: 1,9 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: 879 Kcal. Lípidos: 45,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 64,0 g. Azúcares: 22,5 g. Proteínas: 39,8 g. Sal: 2,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de zanahoria	Alubias blancas al estilo casero (*)	Espaguetis a la boloñesa (*)	Lentejas 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 plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la plancha con calabacín a la plancha
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 432 Kcal. Lípidos: 17,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 45,7 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 19,4 g. Sal: 1,3 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: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 55,1 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 26,0 g. Sal: 1,8 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: 666 Kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 67,4 g. Azúcares: 23,5 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 2,2 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
Garbanzos estofados	Sopa casera de pollo	Lentejas al estilo casero	Arroz con tomate	Fideos a la cazuela (*)
				
Limanda al horno con pimientos asados	Contramuslo de pollo asado con patata panadera	Magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 401 Kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 41,3 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 17,1 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: 511 Kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 21,1 g. Sal: 1,2 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. Energía: 627 Kcal. Lípidos: 27,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 1,5 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>				