

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito 	Lentejas al estilo casero 	Sopa casera de pollo 	Macarrones con gambas y atún 	Puré de verduras 
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Magro con tomate con patatas 	Gallo al horno con verduras asadas 	Hamburguesa a la plancha con champiñón 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 20.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal. Lípidos: 28.3 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.4 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1064 Kcal. Lípidos: 36.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espirales de colores a la crema 	Arroz a la milanesa 	Garbanzos al estilo casero 	Sopa de picadillo 	Puré de verduras 
Merluza al horno con ensalada de tomate 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada 	Tortilla española 	amoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Limanda al horno con patatas a lo pobre 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 598 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 780 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 106.7 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1087 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 153.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de zanahoria y calabacín con costrones 	Lentejas al estilo casero 	Paella de carne 	Sopa casera de cocido 	Tallarines con tomate 
Brocheta de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos revueltos con champiñón 	Merluza en salsa marinera con gambas 	Guisado de cerdo con patata asada 	Gallo en salsa de cebolla y zanahoria 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 87.9 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 790 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 26.7 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1013 Kcal. Lípidos: 35.5 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 30.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Sopa casera de pollo con pasta 	Estofado de cerdo	Puré de verduras 		
Albóndigas en salsa de tomate con verduras salteadas 	Merluza en salsa alicantina 	Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada. aceitunas ver 		
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta		
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
En todos los menús se incluye Agua y pan apto celiaco. 				