

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
		FESTIVO	FESTIVO	Espaguetis con tomate 
				Bacaladito a la andaluza con ensalada 
				Fruta apta 
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.6 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 18.6 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: 795 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.7 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: 988 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 28.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Paella mixta 	Gazpacho 	Alubias pintas con verduras 	Macarrones a la boloñesa 	Acelgas al estilo casero 
Cazón frito con ensalada 	Salchichas frescas de ave con verduras salteadas 	Merluza al horno con ensalada 	Huevos cocidos con ensalada 	Cabezada de cerdo asada en salsa española con verduras salteadas 
Fruta apta 	Fruta apta 	Helado 	Fruta apta 	Fruta apta 
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.3g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 772 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 23.8 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: 1089 Kcal. Lípidos: 38.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 153.2 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 33.3 g. Sal: 1.5 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</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Gazpacho 	Alubias blancas con verduras 	Espirales de colores con atún 	Arroz con champiñón y jamón cocido 	Patata asada 
Tilapia al horno con pisto 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Hamburguesa casera mixta a la plancha Ensalada 	Jamoncito de pollo al horno con patatas 	Bacaladito frito con ensalada 
Fruta apta 	Fruta apta 	Fruta apta 	Helado 	Fruta apta 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 15.8 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.3 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: 756 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.3 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.7 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: 975 Kcal. Lípidos: 33.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 137.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 29.8 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</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de verduras 	Acelgas al estilo casero 	Puchero con judías verdes 	Cazuela de fideos 	Gazpacho Arroz con tomate 
Merluza en salsa verde 	Huevos revueltos con champiñón con queso 	Croquetas de jamón con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera 	Surtido de fiambres con patatas chips 
Fruta apta 	Fruta apta 	Fruta apta 	Fruta apta 	Helado 
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.7g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 20.1. Sal: 1.6mg. • 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: 756Kcal. Lípidos: 26.1g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 107.5g. Azúcares: 17.6g. Proteínas: 22.9g. Sal: 1.6mg. • 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: 1101Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.3g. Azúcares: 25.4g. Proteínas: 36.1g. Sal: 1.5mg. • 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</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				