










































JUEVES 1		VIERNES 2		
		Crema de verduras  Filete de carne a la plancha con tomate frito Fruta Agua y Pan 	Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate  Jamoncito de pollo asado a la naranja con ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  Fruta Agua y Pan 	
<small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 87,1 g, Azúcares: 13,9 g, Proteínas: 17,9 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: 748 Kcal, Lípidos: 26,6 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 105,9 g, Azúcares: 18,4 g, Proteínas: 21,3 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: 1093 Kcal, Lípidos: 40,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 153,6 g, Azúcares: 25,3 g, Proteínas: 29,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con cerdo y pollo Taquitos al horno con pisto  Fruta Agua y Pan 	Estofado de ternera  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de piña  Fruta Agua y Pan 	Gazpacho/Sopa  Jamoncito de pollo asado con patatas fritas  Yogur  Agua y Pan 	Fideuá de marisco con calamar y gambas  Filete de cabezada a la plancha/ horno con verdura Fruta Agua y Pan 	Lentejas estilo casero Pescado a la plancha/ horno con lechuga y atún  Fruta Agua y Pan 
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,6 g, Azúcares: 13,9 g, Proteínas: 20,1 g, Sal: 1,8 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: 794 Kcal, Lípidos: 26,9 g, AGS: 3,0 g, Hidratos de Carbono: 111,1 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 27,1 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: 1012 Kcal, Lípidos: 34,9 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 142,3 g, Azúcares: 24,1 g, Proteínas: 32,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Puré de calabacín, puerro y zanahoria  Carne a la plancha/ horno con guarnición vegetal  Yogur  Agua y Pan 	Espaguetis a la marinera  Pechuga de pollo a la plancha/horno con lechuga y tomate natural  Fruta Agua y Pan 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 21,3 g, AGS: 2,2 g, Hidratos de Carbono: 83,9 g, Azúcares: 13,8 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: 795 Kcal, Lípidos: 27,2 g, AGS: 3,0 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 25,4 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 848 Kcal, Lípidos: 29,6 g, AGS: 4,2 g, Hidratos de Carbono: 119,6 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 25,9 g, Sal: 1,8 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la boloñesa  Merluza con verdura  Fruta Agua y Pan 	Estofado de magro de cerdo  Filete a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  Fruta Agua y Pan 	Garbanzos guisados con patata y chorizo  Pechugas al ajillo Fruta Agua y Pan 	Arroz tres delicias con jamón cocido  Lomo a la plancha con ensalada  Fruta Agua y Pan 	Gazpacho /Sopa  Filete de carne a la plancha con ensalada  Refreshos, chips  Yogur  Agua y Pan 
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,6 g, Azúcares: 14,6 g, Proteínas: 20,1 g, Sal: 1,8 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: 784 Kcal, Lípidos: 26,1 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 113,6 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 23,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 921 Kcal, Lípidos: 32,3 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 130,2 g, Azúcares: 24,6 g, Proteínas: 27,4 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO