

Viernes 1

Ensalada de pasta con
piña, lechuga y jamón
York
Limanda en salsa
marinera
Fruta

Agua y Pan

Energía: 567Kcal. Lípidos: 19.0g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 81.3g. Azúcares: 14.3g. Proteínas: 17.6g. Sal: 1.5mg.
Energía: 728Kcal. Lípidos: 25.5g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 103.7g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 20.8g. Sal: 1.6mg.
Energía: 1010Kcal. Lípidos: 34.9g. AGS: 3.3g. Hidratos de Carbono: 141.1g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 32.8g. Sal: 1.6mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 4

Arroz blanco con salsa
de tomate
Varitas de merluza con
ensalada de lechuga y
maíz
Fruta

Agua y Pan

Martes 5

Lentejas al estilo
casero con patata,
cebolla y zanahoria
huevo cocido jamón
York
Yogur

Agua y Pan

Miércoles 6

Potaje de alubias
blancas al estilo casero
Hamburguesa casera
de ternera en salsa
con champiñones
Fruta

Agua y Pan

Jueves 7

Espaguetis gratinados
con queso y salsa de
tomate
Merluza en salsa de
piña con gambas
Fruta

Agua y Pan

Viernes 8

Crema de zanahorias
Muslo de pollo asado
al limón con patatas
panadera
Fruta

Agua y Pan

Energía: 539Kcal. Lípidos: 19.3g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 76.5g. Azúcares: 13.6g. Proteínas: 14.8g. Sal: 1.5mg.
Energía: 792Kcal. Lípidos: 27.4g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 109.5g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 26.8g. Sal: 1.5mg.
Energía: 996Kcal. Lípidos: 33.7g. AGS: 3.3g. Hidratos de Carbono: 142.5g. Azúcares: 24.5g. Proteínas: 30.8g. Sal: 1.5mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 11

Arroz a la milanesa
Lenguado al horno con
ensalada de
lechuga,tomate y maíz
Fruta

Agua y Pan

Martes 12

Garbanzos al estilo
casero
Pechuga de pollo a la
plancha con
champiñones salteados
Yogur

Agua y Pan

Miércoles 13

Cazuela de fideos
Tortilla de patata con
tomate frito
Fruta

Agua y Pan

Jueves 14

Sopa de cocido con
estrellitas
Escalope de ternera con
ensalada de olivas y
zanahoria con lechuga
Fruta

Agua y Pan

Viernes 15

Lentejas estilo casero
Merluza en salsa con
guisantes y espárragos
Fruta

Agua y Pan

Energía: 544Kcal. Lípidos: 18.0g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 79.1g. Azúcares: 14.0g. Proteínas: 16.4g. Sal: 1.5mg.
Energía: 797Kcal. Lípidos: 26.4g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 112.8g. Azúcares: 18.5g. Proteínas: 27.1g. Sal: 1.6mg.
Energía: 1097Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 155.6g. Azúcares: 25.6g. Proteínas: 34.5g. Sal: 1.6mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 18

Espaguetis a la
boloñesa
Huevos cocidos con
salchichas
Fruta

Agua y Pan

Martes 19

Estofado de cerdo
Gallo al horno con
menestra
Yogur

Agua y Pan

Miércoles 20

Puré de patata,
calabacín y puerro
Filete ruso casero en
salsa hortelana con
champiñones
Fruta

Agua y Pan

Jueves 21

Lentejas guisadas con
zanahoria,cebolla y
calabacín
Pollo a la naranja con
champiñones y lechuga
Fruta

Agua y Pan

Viernes 22

Arroz mixto con pollo
Limanda al horno con
ensalada de tomate y
zanahoria
Fruta

Agua y Pan

Energía: 550Kcal. Lípidos: 19.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 77.7g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 16.8g. Sal: 1.6mg.
Energía: 721Kcal. Lípidos: 24.9g. AGS: 2.5g. Hidratos de Carbono: 98.7g. Azúcares: 18.0g. Proteínas: 25.6g. Sal: 1.6mg.
Energía: 1085Kcal. Lípidos: 36.9g. AGS: 3.2g. Hidratos de Carbono: 154.3g. Azúcares: 24.0g. Proteínas: 33.8g. Sal: 1.7mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 25

Espirales con tomate y
queso
Huevos cocidos con
loncha de queso y
lechuga
Fruta

Agua y Pan

Martes 26

Garbanzos guisados
con cebolla y
zanahoria
Merluza en salsa con
tallos de espárragos
Yogur

Agua y Pan

Miércoles 27

Sopa de picadillo
Fricandó con lechuga
y tomate
Yogur

Agua y Pan

Jueves 28

Arroz a la jardinera con
jamón York, zanahoria,
guisantes y pimientos
Lenguado a la andaluza
con ensalada y queso
fresco
Fruta

Agua y Pan

Viernes 29

Crema de calabacín
Muslo de pollo al
limón con
champiñones
Fruta

Agua y Pan

Energía: 552Kcal. Lípidos: 18.8g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 76.5g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 19.3g. Sal: 1.6mg.
Energía: 730Kcal. Lípidos: 25.1g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 102.5g. Azúcares: 17.4g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg.
Energía: 1012Kcal. Lípidos: 36.7g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 136.4g. Azúcares: 24.5g. Proteínas: 34.1g. Sal: 1.7mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Mayo

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Espaguetis a la carbonara con nata y bacon Salchichas Frankfurt al horno con ensalada tropical Fruta	Lentejas al estilo casero con patata, cebolla y zanahoria Huevos duros con verduras salteadas Fruta	Sopa de verduras Hamburguesa mixta con salsa de champiñones y patatas fritas Yogur	Paella mixta con pollo, calamar y pimiento Filete de gallo a la marinera con gambas y mejillones Fruta
	Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan
<small>Energía: 553Kcal. Lípidos: 19.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 78.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 15.9g. Sal: 1.7mg. Energía: 798Kcal. Lípidos: 27.8g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 109.6g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 27.3g. Sal: 1.7mg. Energía: 1005Kcal. Lípidos: 35.4g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 139.0g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 32.6g. Sal: 1.7mg.</small>		<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>		

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Espirales de colores gratinados con queso y tomate Delicias de merluza con tomate provenzal Fruta	Puré de calabacín, puerro y zanahoria Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga Yogur	Garbanzos guisados con patata y chorizo Gallo a la romana con pisto de calabacín Fruta	Arroz a la marinera con calamar y mejillón Tortilla de patatas con verduras Fruta	Sopa casera de verduras con pasta Pizza variada Fruta
Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan
<small>Energía: 560Kcal. Lípidos: 20.4g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 78.1g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 15.9g. Sal: 1.7mg. Energía: 743Kcal. Lípidos: 25.1g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 104.6g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 24.6g. Sal: 1.7mg. Energía: 1082Kcal. Lípidos: 38.4g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 155.6g. Azúcares: 25.6g. Proteínas: 28.5g. Sal: 1.7mg.</small>		<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>		

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Huevos revueltos con champiñones Fruta	Patatas en ajo pollo Escalopines de ternera guisados con verdura de la huerta Yogur	Espaguetis a la marinera Nuggets con lechuga y tomate natural Fruta	Sopa casera de ave con estrellitas Jamoncito de pollo asado a la almendra con patatas fritas Yogur	Paella mixta con pollo, calamar, guisantes y pimiento Gallo en salsa de cebolla y zanahoria Fruta
Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan	Agua y Pan
<small>Energía: 543Kcal. Lípidos: 18.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 76.9g. Azúcares: 13.4g. Proteínas: 16.7g. Sal: 1.5mg. Energía: 760Kcal. Lípidos: 25.6g. AGS: 2.5g. Hidratos de Carbono: 105.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 26.4g. Sal: 1.5mg. Energía: 970Kcal. Lípidos: 32.4g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 138.9g. Azúcares: 25.8g. Proteínas: 30.7g. Sal: 1.6mg.</small>		<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>		

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Macarrones salteados con gambas y atún Gallo a la plancha con salteado de verduras Fruta	Arroz blanco con salsa de tomate San Jacobo con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Agua y Pan	Agua y Pan			
<small>Energía: 542Kcal. Lípidos: 19.4g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 76.8g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 15.0g. Sal: 1.6mg. Energía: 695Kcal. Lípidos: 23.7g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 99.8g. Azúcares: 18.6g. Proteínas: 20.6g. Sal: 1.6mg. Energía: 1045Kcal. Lípidos: 37.9g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 140.1g. Azúcares: 24.3g. Proteínas: 35.8g. Sal: 1.7mg.</small>		<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>		

Lunes 30	Martes 31		
Arroz tres delicias con jamón York y tortilla francesa Merluza en salsa verde con guisantes Fruta	Garbanzos guisados con pimiento y cebolla Lomo de cerdo al ajillo con pimientos verdes fritos Yogur		
Agua y Pan	Agua y Pan		
<small>Energía: 556Kcal. Lípidos: 19.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 78.8g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 16.8g. Sal: 1.7mg. Energía: 780Kcal. Lípidos: 26.7g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 109.7g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 25.3g. Sal: 1.7mg. Energía: 1070Kcal. Lípidos: 36.1g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 149.1g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 36.4g. Sal: 1.7mg.</small>		<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>	

Junio

	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
	Estofado de magro a la jardinera Croquetas con ensalada de lechuga y maíz Helado Agua y Pan	Pasta caracol con huevo, maíz y jamón cocido Lenguado a la andaluza con ensalada de tomate y zanahoria Fruta Agua y Pan	Sopa casera de verduras con pasta / Gazpacho Tortilla de patata con ensalada de tomate y pepino Fruta Agua y Pan
<small>Energía: 556Kcal. Lípidos: 19.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 78.8g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 16.8g. Sal: 1.7mg. Energía: 780Kcal. Lípidos: 26.7g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 109.7g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 25.3g. Sal: 1.7mg. Energía: 1070Kcal. Lípidos: 36.1g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 149.1g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 36.4g. Sal: 1.7mg.</small>	<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>		

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Lentejas guisadas, con cebolla, zanahorias y pimiento Formitas de pescado con lechuga y tomate natural Fruta Agua y Pan	Crema de zanahorias Tortilla de patata con loncha de queso Helado Agua y Pan	Arroz blanco con salsa de tomate Merluza en salsa marinera con gambas Fruta Agua y Pan	Sopa de albóndigas Salchichas de ave a la plancha con lechuga y tomate 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: 551Kcal. Lípidos: 18.9g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 76.0g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 19.1g. Sal: 1.6mg. Energía: 722Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 100.8g. Azúcares: 18.0g. Proteínas: 20.6g. Sal: 1.7mg. Energía: 1083Kcal. Lípidos: 37.8g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 149.5g. Azúcares: 24.7g. Proteínas: 36.2g. Sal: 1.7mg.</small>	<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>			

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Arroz con cerdo y pollo Limanda al horno con pisto Fruta Agua y Pan	Garbanzos guisados con pimiento y cebolla Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta Agua y Pan	Sopa casera de ave con estrellitas / Gazpacho Jamoncito de pollo asado con patatas fritas Helado Agua y Pan	Fideuá de marisco con calamar y gambas Palitos de merluza con tomate natural Fruta Agua y Pan	Lentejas estilo casero Tortilla de patata con calabacín con lechuga y atún Fruta Agua y Pan
<small>Energía: 569Kcal. Lípidos: 19.5g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 79.9g. Azúcares: 13.4g. Proteínas: 18.4g. Sal: 1.6mg. Energía: 740Kcal. Lípidos: 26.7g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 101.6g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 23.2g. Sal: 1.6mg. Energía: 1014Kcal. Lípidos: 35.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 145.7g. Azúcares: 24.8g. Proteínas: 28.3g. Sal: 1.7mg.</small>	<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>			

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Macarrones a la boloñesa Merluza en salsa carbonara Fruta Agua y Pan	Estofado de magro de cerdo Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate Fruta Agua y Pan	Arroz tres delicias con jamón cocido Huevos cocidos con ensalada Helado Agua y Pan	FESTIVO	FESTIVO
<small>Energía: 542Kcal. Lípidos: 18.6g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 78.0g. Azúcares: 13.6g. Proteínas: 15.6g. Sal: 1.6mg. Energía: 714Kcal. Lípidos: 24.7g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 100.6g. Azúcares: 17.6g. Proteínas: 22.3g. Sal: 1.6mg. Energía: 1001Kcal. Lípidos: 32.4g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 146.7g. Azúcares: 25.8g. Proteínas: 30.7g. Sal: 1.7mg.</small>	<small>Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010¹ para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>			

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO