

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Pescado a la plancha/horno con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Lentejas al estilo casero</p> <p>Filete a la plancha con guarnición vegetal</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Sopa de pollo</p> <p>Salchichas frescas de ave con tomate y patatas al horno</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Macarrones salteados con gambas y atún</p> <p>Gallo al horno con verduras asadas</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Hamburguesa en salsa hortalana con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.2 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 17.9 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: 767 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 108.9 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.5 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: 1015 Kcal. Lípidos: 34.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.7 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>Espirales con nata</p> <p>Merluza horno con tomates aliñados con aceite y vinagre</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria</p> <p>Filete a la plancha con guarnición vegetal</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Sopa casera de fideos</p> <p>Pollo asado al limón con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Filete a la plancha con guarnición vegetal</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>

Energía: 583 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.6 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: 783 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.4 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 22.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 1040 Kcal. Lípidos: 35.0 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 150.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 30.5 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

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Puré de zanahoria y calabacín con costrones</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada de tomate, lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Lentejas al estilo casero</p> <p>Filete a la plancha con guarnición vegetal</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Paella de carne</p> <p>Filete de merluza a la marinera con gambas y mejillones</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Carne en salsa con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Tallarines con tomate y queso</p> <p>Limanda al horno con cebolla y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>

Energía: 576 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 15.2 g. Proteínas: 15.9 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: 742 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.6 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 21.7 g. Sal: 1.8 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: 999 Kcal. Lípidos: 34.9 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 141.1 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 30.2 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 30	MARTES 31
<p>Puré de verduras</p> <p>Jamonicos de pollo con ensalada de zanahoria y olivas</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Estofado de cerdo</p> <p>Merluza en salsa alicantina</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>

Energía: 589 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.6 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: 796 Kcal. Lípidos: 28.5 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 987 Kcal. Lípidos: 33.9 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.0 g. Proteínas: 30.6 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