

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	
				
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,4 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 17,4 g. Sal: 1,6 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 23,6 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: 945 Kcal. Lípidos: 34,0 g. AGS: 3,5 g. Hidratos de Carbono: 129,8 g. Azúcares: 25,7 g. Proteínas: 30,0 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta de caracol a la boloñesa	Lentejas al estilo casero	Crema de calabacín	Cocido de garbanzos con verduras
				
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Huevos cocidos con ensalada	Merluza al horno con verduras salteadas	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
				
<small>Energía: 355 kcal. Lípidos: 13,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 39,3 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 16,8 g. Sal: 1,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 453 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 47,4 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 22,7 g. Sal: 1,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 557 kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 21,3 g. Proteínas: 28,3 g. Sal: 2,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras	Macarrones salteados con gambas y atún	Lentejas a la castellana	Alubias blancas con chorizo	Sopa casera de pescado con sémola de arroz
				
Tortilla de patata Ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada	Merluza al horno con verduras salteadas	Magro con tomate con verduras salteadas	Bacalao en salsa de tomate con verduras salteadas
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 496 kcal. Lípidos: 23,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 27,6 g. Sal: 2,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 692 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 38,5 g. Sal: 3,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 840 kcal. Lípidos: 42,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 59,4 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 49,5 g. Sal: 4,2 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de calabacín y patata	Lentejas con chorizo	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos estofados con chorizo	Paella
				
Huevos cocidos con salsa de tomate y jamón serrano Ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas	Merluza en salsa de tomate y pimiento	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate con ensalada de tomate	Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 534 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 55,1 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 2,2 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 692 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 66,8 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 35,2 g. Sal: 3,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 865 kcal. Lípidos: 37,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 82,8 g. Azúcares: 23,6 g. Proteínas: 43,7 g. Sal: 3,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de verduras	Espirales de colores con atún	Alubias blancas estofadas con chorizo	Arroz tres delicias	Lentejas a la castellana
				
Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas	Jamón fresco asado con zanahoria salteada	Tortilla francesa con rodaja de tomate natural
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 383 kcal. Lípidos: 18,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 28,3 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 22,6 g. Sal: 1,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 520 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 36,0 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 1,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 644 kcal. Lípidos: 32,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 42,4 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 40,4 g. Sal: 2,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p><b>En todos los menus se incluye Agua y pan apto celiaco.</b> </p>				