

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con pollo 	Lentejas con verduras 	Alubias blancas con arroz 	Crema de verduras 	Espaguetis con tomate 
Calamares a la plancha con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con loncha de jamón York 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón y cebolla 	Jamoncito de pollo al horno con verduras asadas 	Limanda al horno con verduras 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 441 Kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 39,6 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 22,8 g. Sal: 1,4 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: 609 Kcal. Lípidos: 30,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 1,7 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: 750 Kcal. Lípidos: 37,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 41,2 g. Sal: 2,1 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Fideuá de pescado (*) 	Arroz tres delicias 	Lentejas con verduras 
Estofado de cerdo con zanahoria salteada 	Merluza al horno Ensalada 	Revuelto de champiñones 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 447 Kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 35,5 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 22,9 g. Sal: 0,8 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: 609 Kcal. Lípidos: 32,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 44,4 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 31,5 g. Sal: 1,0 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: 750 Kcal. Lípidos: 40,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 39,4 g. Sal: 2,3 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con salsa de tomate 	Acelgas al estilo casero 	Alubias blancas con verduras 	Espaguetis con atún 	Lentejas al estilo casero 
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda al horno con verduras 	Lomo de cerdo a la plancha 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con calabacín al horno 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 377 Kcal. Lípidos: 14,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 39,5 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 19,9 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: 493 Kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 48,9 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 26,8 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: 605 Kcal. Lípidos: 23,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 60,2 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 33,4 g. Sal: 2,3 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Garbanzos con verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Arroz a la milanesa 	Sopa casera de ave 
Limanda al horno con verduras 	Contramuslo de pollo asado con pimientos asados 	Magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de gambas con ensalada de tomate 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 341 Kcal. Lípidos: 16,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 28,6 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 18,2 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: 441 Kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 35,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 22,9 g. Sal: 1,6 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: 525 Kcal. Lípidos: 26,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 1,9 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO	FESTIVO			
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - 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 align="center">En todos los menús se incluye Agua y pan.</p> 				