

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con pollo (*) 	Lentejas al estilo casero 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Crema de verduras (*)	Espaguetis con tomate 
Calamares a la andaluza con ensalada de tomate 	Huevos cocidos con loncha de jamón serrano 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón y cebolla 	Jamoncito de pollo al horno con patata panadera 	Limanda al horno con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 435 Kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 0,6 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: 591 Kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 25,2 g . Sal: 0,7 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: 734 Kcal . Lípidos: 34,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 65,0 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 31,6 g . Sal: 0,9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo 	Cocido de garbanzos con espinacas (*) 	Fideuá de pescado (*) 	Arroz a la cubana 	Lentejas al estilo casero 
Estofado de cerdo con zanahoria salteada 	Merluza al horno con ensalada 	Revuelto de champiñones 	Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate natural 	Merluza en salsa de tomate y pimiento 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 503 Kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 25,3 g . Sal: 0,6 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: 693 Kcal . Lípidos: 35,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 34,8 g . Sal: 0,8 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: 870 Kcal . Lípidos: 45,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 64,9 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 44,1 g . Sal: 1,1 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con salsa de tomate 	Guiso de magra con verduras y patatas con picatostes 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Espaguetis a la italiana 	Lentejas al estilo casero 
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda al horno con verduras asadas 	Lomo de cerdo a la inglesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 960 Kcal . Lípidos: 47,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,3 g . Hidratos de carbono: 76,7 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 52,3 g . Sal: 1,8 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: 1.090 Kcal . Lípidos: 52,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,3 g . Hidratos de carbono: 88,0 g . Azúcares: 22,6 g . Proteínas: 59,3 g . Sal: 2,2 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: 1.353 Kcal . Lípidos: 65,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 19,0 g . Hidratos de carbono: 108,8 g . Azúcares: 24,8 g . Proteínas: 74,0 g . Sal: 2,8 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Garbanzos con verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas al estilo casero 	Arroz a la milanesa (*) 	Cazuela de fideos 
Limanda al horno con verduras asadas 	Contramuslo de pollo asado con patata panadera 	Magro de cerdo a la plancha Zanahorias salteadas 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 423 Kcal . Lípidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 45,0 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 19,9 g . Sal: 0,6 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: 530 Kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 0,8 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: 645 Kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 67,0 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 29,8 g . Sal: 1,0 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 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 menus se incluye Agua y pan.</p> 				