




















LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Arroz mixto con pollo</p>  <p>Calamar a la plancha/ horno con ensalada de tomate y zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Lentejas al estilo casero con patata, cebolla y zanahoria</p>  <p>Huevo cocido jamón York</p>  <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Potaje de alubias blancas al estilo casero</p>  <p>Hamburguesa casera de ternera a la plancha con champiñones salteados</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Crema de zanahorias</p>  <p>Jamoncitos de pollo asado al limón con verduritas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate</p>  <p>Merluza a la plancha/ horno con gambas a la plancha</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>
<p>Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 15.6 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</p> <p>Energía: 779 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 19.4 g. Proteínas: 25.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día</p> <p>Energía: 1061 Kcal. Lípidos: 37.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.2 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 30.2 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</p>				

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p>  <p>Pechuga de pavo a la plancha/ horno con ensalada de lechuga y maíz</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Ensalada ilustrada</p>  <p>Merluza al horno con menestra</p>  <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Puré de patata, calabacín y puerro</p>  <p>Filete de cabezada a la plancha/ horno con champiñones a la plancha</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla y calabacín</p>  <p>Pollo a la naranja con champiñones y lechuga</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa</p>  <p>Huevos cocidos con ensalada</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>
<p>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 18.6 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</p> <p>Energía: 798 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.7 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</p> <p>Energía: 988 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 28.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</p>				

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Lentejas estilo casero</p>  <p>Merluza a la plancha/ horno con salteado de guisantes y espárragos</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Sopa de cocido con estrellitas</p>  <p>Ternera a la plancha/ horno con guarnición vegetal</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Garbanzos al estilo casero</p>  <p>Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados</p>  <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Arroz a la milanesa</p>  <p>Pescado a la plancha/ horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Cazuela de fideos</p>  <p>Tortilla francesa con ensalada</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 16.8 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</p> <p>Energía: 798 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 26.6 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</p> <p>Energía: 874 Kcal. Lípidos: 30.2 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 123.8 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.8 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.</p>				