



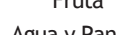

















Marzo

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
<p align="center">Macarrones con tomate </p> <p align="center">Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Potaje de judías </p> <p align="center">Carne en salsa con champiñón </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Puré de zanahoria y patata </p> <p align="center">Tortilla de patata con tomate </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>	





Energía: 603 Kcal, Lípidos: 21,9g, AGS: 2,1g, Hidratos de Carbono: 84,7g, Azúcares: 13,7g, Proteínas: 16,9g, Sal: 1,8mg. • 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 Kcal/día
Energía: 751 Kcal, Lípidos: 26,9g, AGS: 2,9g, Hidratos de Carbono: 107,4g, Azúcares: 19,2g, Proteínas: 19,9g, Sal: 1,8mg. • 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: 907 Kcal, Lípidos: 31,1g, AGS: 3,7g, Hidratos de Carbono: 129,5g, Azúcares: 26,3g, Proteínas: 27,3g, Sal: 1,8mg. • 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 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<p align="center">Arroz blanco con salsa de tomate </p> <p align="center">Filete de pescado a la plancha con ensalada de tomate y maíz </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Garbanzos guisados con pimiento y cebolla </p> <p align="center">Filetes de jamón de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Macarrones a la napolitana </p> <p align="center">Merluza a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Verdura del tiempo </p> <p align="center">Tacos de cazón en adobo </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Sopa casera de pescado con estrellitas </p> <p align="center">Tortilla de atún con ensalada </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>	





















Energía: 591 Kcal, Lípidos: 19,9g, AGS: 1,8g, Hidratos de Carbono: 82,9g, Azúcares: 13,4g, Proteínas: 20,1g, Sal: 1,5mg. • 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: 773 Kcal, Lípidos: 26,3g, AGS: 3,0g, Hidratos de Carbono: 109,6g, Azúcares: 18,3g, Proteínas: 24,7g, Sal: 1,8mg. • 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: 924 Kcal, Lípidos: 32,3g, AGS: 3,9g, Hidratos de Carbono: 132,5g, Azúcares: 23,9g, Proteínas: 25,9g, Sal: 1,5mg. • 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 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<p align="center">Tallarines con verduras </p> <p align="center">Merluza a la plancha con salsa de champiñón </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Puré de verdura </p> <p align="center">Nuggets de pollo con ensalada </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Lentejas guisadas con cebolla </p> <p align="center">Huevos cocidos con tomate aliñado </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Sopa de cocido </p> <p align="center">Jamoncitos de pollo con patatas </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Paella de pescado </p> <p align="center">Merluza al horno con pisto </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>	

Energía: 603 Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 1,9g, Hidratos de Carbono: 86,2g, Azúcares: 14,2g, Proteínas: 17,1g, Sal: 1,7mg. • 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: 779 Kcal, Lípidos: 27,4g, AGS: 2,7g, Hidratos de Carbono: 110,9g, Azúcares: 18,6g, Proteínas: 22,8g, Sal: 1,7mg. • 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: 847 Kcal, Lípidos: 29,5g, AGS: 4,0g, Hidratos de Carbono: 120,9g, Azúcares: 24,6g, Proteínas: 24,7g, Sal: 1,7mg. • 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 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p align="center">Puré de zanahoria y calabacín con costrones </p> <p align="center">Filete a la plancha con ensalada de tomate, lechuga y maíz </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Lentejas al estilo casero </p> <p align="center">Huevos cocidos con ensalada </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Arroz a la milanesa </p> <p align="center">Boquerones con ensalada </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Sopa de cocido </p> <p align="center">Filete a la plancha en salsa con champiñones </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Tallarines con tomate </p> <p align="center">Merluza al horno con cebolla y calabacín </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>	

Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21,0g, AGS: 2,3g, Hidratos de Carbono: 86,1g, Azúcares: 14,5g, Proteínas: 19,3g, Sal: 1,6mg. • 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: 780 Kcal, Lípidos: 27,5g, AGS: 2,9g, Hidratos de Carbono: 110,9g, Azúcares: 18,6g, Proteínas: 22,8g, Sal: 1,5mg. • 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: 34,9g, AGS: 3,9g, Hidratos de Carbono: 141,1g, Azúcares: 25,6g, Proteínas: 30,2g, Sal: 1,6mg. • 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 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<p align="center">Espirales con tomate </p> <p align="center">Huevos revueltos con champiñones </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Sopa de ave </p> <p align="center">Filete a la plancha con patatas fritas </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Arroz salteado </p> <p align="center">Filete a la plancha con ensalada </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla </p> <p align="center">Lomo con zanahoria Baby </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>		<p align="center">Fideuá de marisco </p> <p align="center">Merluza en salsa verde </p> <p align="center">Fruta </p> <p align="center">Agua y Pan </p>	

Energía: 598 Kcal, Lípidos: 20,6g, AGS: 1,9g, Hidratos de Carbono: 82,9g, Azúcares: 13,9g, Proteínas: 20,3g, Sal: 1,6mg. • 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: 750 Kcal, Lípidos: 26,9g, AGS: 3,0g, Hidratos de Carbono: 104,7g, Azúcares: 17,2g, Proteínas: 22,3g, Sal: 1,6mg. • 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: 879 Kcal, Lípidos: 31,2g, AGS: 3,7g, Hidratos de Carbono: 120,3g, Azúcares: 23,8g, Proteínas: 29,3g, Sal: 1,6mg. • 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