

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---------|----------|-------------|----------|-----------|
| FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO |

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---|--|---|--|---|
| Arroz blanco con salsa de tomate Filete de carne a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta Agua y Pan | Lentejas al estilo casero Huevos cocidos con lechuga Yogur Agua y Pan | Sopa de pollo Salchichas frescas de ave con tomate y patatas al horno Fruta Agua y Pan | Macarrones con tomate Filete de carne a la plancha con verduras asadas Fruta Agua y Pan | Puré de verduras Hamburguesa en salsa hortalana con champiñones Fruta Agua y Pan |

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.2 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 767 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 108.9 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.5 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: 1015 Kcal. Lípidos: 34.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.7 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
|---|---|--|---|--|
| Espirales con nata Filete de carne a la plancha con tomates aliñados con aceite y vinagre Fruta Agua y Pan | Arroz a la milanesa San Jacobo con ensalada Yogur Agua y Pan | Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria Tortilla de verdura Fruta Agua y Pan | Sopa casera de picadillo Pollo asado al limón con champiñones Fruta Agua y Pan | Puré de verduras Lasaña de carne Fruta Agua y Pan |

Energía: 583 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 783 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.4 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 22.9 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: 1040 Kcal. Lípidos: 35.0 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 150.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 30.5 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

| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|--|--|---|---|--|
| Puré de zanahoria y calabacín con costrones Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate, lechuga y maíz Fruta Agua y Pan | Lentejas al estilo casero Huevos revueltos con jamón Yogur Agua y Pan | Paella de carne Filete de carne a la plancha con guarnición vegetal Fruta Agua y Pan | Sopa de cocido Carne en salsa con patatas Fruta Agua y Pan | Tallarines con tomate y queso Filete de carne a la plancha con cebolla y calabacín Fruta Agua y Pan |

Energía: 576 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 82.2 g. Azúcares: 15.2 g. Proteínas: 15.9 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
Energía: 742 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.6 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 21.7 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
Energía: 999 Kcal. Lípidos: 34.9 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 141.1 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 30.2 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

| LUNES 30 | MARTES 31 |
|---|---|
| Puré de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y olivas Yogur Agua y Pan | Estofado de cerdo Filete de carne en salsa alicantina Yogur Agua y Pan |

Energía: 589 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.6 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
Energía: 796 Kcal. Lípidos: 28.5 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 987 Kcal. Lípidos: 33.9 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.0 g. Proteínas: 30.6 g. Sal: 1.7 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