

Septiembre

Martes 1

Miércoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Energía: 000 Kcal. Lípidos: 000 g. AGS: 000 g. Hidratos de Carbono: 000 g. Azúcares: 000 g. Proteínas: 000 g. Sal: 000 mg.
Energía: 000 Kcal. Lípidos: 000 g. AGS: 000 g. Hidratos de Carbono: 000 g. Azúcares: 000 g. Proteínas: 000 g. Sal: 000 mg.
Energía: 000 Kcal. Lípidos: 000 g. AGS: 000 g. Hidratos de Carbono: 000 g. Azúcares: 000 g. Proteínas: 000 g. Sal: 000 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
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
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 7

Martes 8

Miércoles 9

Jueves 10

Viernes 11

Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de merluza empanado con ensalada de tomate y maíz
Fruta

Lentejas al estilo casero con patata, cebolla y zanahoria
Tortilla de jamón York con ensalada de zanahoria y olivas
Fruta

Judías verdes rehogadas al estilo casero
Hamburguesa casera de ternera en salsa con champiñones
Yogur

Ensalada de pasta con piña, lechuga y jamón York
Limanda en salsa marinera
Fruta

Crema de zanahorias
Muslo de pollo asado al limón con patatas panadera
Fruta

Energía: 600 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 707 Kcal. Lípidos: 24.7 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 101.4 g. Azúcares: 17.0 g. Proteínas: 19.9 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 999 Kcal. Lípidos: 35.3 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 141.8 g. Azúcares: 25.2 g. Proteínas: 28.6 g. Sal: 1.7 mg.

Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
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
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 14

Martes 15

Miércoles 16

Jueves 17

Viernes 18

Arroz a la milanesa
Lenguado al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta

Garbanzos al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados
Fruta

Cazuela de fideos
Tortilla de patata con lechuga y tomate natural
Yogur

Sopa de cocido con estrellitas
Escalope de ternera con ensalada de olivas y zanahoria con lechuga
Fruta

Lentejas estilo casero
Merluza en salsa verde con guisantes y espárragos
Fruta

Energía: 546 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 76.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 14.8 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 708 Kcal. Lípidos: 18.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 19.3 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 1056 Kcal. Lípidos: 36.2 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 150.9 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 31.7 g. Sal: 1.6 mg.

Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
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
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 21

Martes 22

Miércoles 23

Jueves 24

Viernes 25

Macarrones boloñesa
Huevos cocidos con salchichas
Yogur

Ensalada de pasta con piña, lechuga y jamón York
Gallo al horno con verduras asadas
Fruta

Puré de patata, calabacín y puerro
Filete ruso casero en salsa
Fruta

Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla y calabacín
Pollo a la naranja con champiñones y lechuga
Fruta

Arroz a la marinera con calamar y mejillón
Limanda al horno con ensalada de tomate y zanahoria
Fruta

Energía: 523 Kcal. Lípidos: 18.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 74.1 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 14.2 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 733 Kcal. Lípidos: 25.6 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.6 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 21.2 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 1102 Kcal. Lípidos: 39.7 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 154.3 g. Azúcares: 24.1 g. Proteínas: 32.1 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
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
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 28

Martes 29

Miércoles 30

Espirales con tomate y queso
Tortilla de patatas con loncha de queso y lechuga
Fruta

Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria
Merluza en salsa verde con tallos de espárragos
Fruta

Sopa de picadillo
Fricandó con lechuga y tomate
Yogur

Energía: 586 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 82.6 g. Azúcares: 14.0 g. Proteínas: 16.0 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 707 Kcal. Lípidos: 24.1 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 101.8 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 20.9 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 1018 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 4.2 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 29.3 g. Sal: 1.8 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
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
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

Octubre

Jueves 1

Viernes 2

Arroz a la jardinera con jamón York, zanahoria, guisantes y pimientos
Lenguado a la andaluza con ensalada de pepino y queso fresco
Fruta

Crema de calabacines
Muslo de pollo al limón con champiñones
Yogur

Energía: 586 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 82.6 g. Azúcares: 14.0 g. Proteínas: 16.0 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 707 Kcal. Lípidos: 24.1 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 101.8 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 20.9 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 1018 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 4.2 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 29.3 g. Sal: 1.8 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
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
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 5

Martes 6

Miércoles 7

Jueves 8

Viernes 9

Puré de zanahorias y calabacines con costrones
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta

Espaguetis a la carbonara
Salchichas Frankfurt al horno con calabacín y berenjena
Fruta

Lentejas al estilo casero con patata, cebolla y zanahoria
Huevos duros con verduras salteadas
Fruta

Sopa de verduras
Hamburguesa mixta con salsa de champiñones y patatas fritas
Yogur

Paella mixta con pollo, calamar, guisantes y pimiento
Filete de gallo a la marinera con gambas y mejillones
Fruta

Energía: 530 Kcal. Lípidos: 19.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 74.1 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 15.3 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 716 Kcal. Lípidos: 25.0 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 100.1 g. Azúcares: 19.3 g. Proteínas: 22.8 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 1005 Kcal. Lípidos: 35.9 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 142.6 g. Azúcares: 27.3 g. Proteínas: 28.1 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
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
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 12

Martes 13

Miércoles 14

Jueves 15

Viernes 16

FESTIVO

Arroz a la jardinera con jamón York, zanahoria, guisantes y pimientos
Merluza en salsa alicantina
Fruta

Sopa casera de cocido con estrellitas
Tortilla de jamón York con ensalada de zanahoria y olivas
Yogur

Garbanzos cocidos con espinacas
Salchichas frescas de ave con tomate
Fruta

Patatas ajo pollo
Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas
Fruta

Energía: 587 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 686 Kcal. Lípidos: 24.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 98.6 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 18.7 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 976 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 26.2 g. Proteínas: 27.0 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
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
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 19

Martes 20

Miércoles 21

Jueves 22

Viernes 23

Espirales de colores gratinados con queso y tomate
Filete de merluza rebozado con tomate provenzal
Fruta

Puré de calabacín, puerro y zanahoria
Filete empanado con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Garbanzos guisados con patata
Gallo a la romana con pisto de calabacín
Fruta

Arroz a la marinera con calamar y mejillón
Tortilla francesa con verduras asada
Fruta

Sopa casera de verduras con pasta
Albóndigas caseras de ternera en salsa de tomate
Fruta

Energía: 532 Kcal. Lípidos: 19.2 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 75.6 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 14.2 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 785 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 21.9 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 1011 Kcal. Lípidos: 35.5 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 142.9 g. Azúcares: 24.8 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 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
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
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 26

Martes 27

Miércoles 28

Jueves 29

Viernes 30

Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla
Huevos revueltos con champiñones
Fruta

Menestra de verduras con tomate
Escalopines de ternera guisados con puré de patata de guarnición
Fruta

Fideuá de marisco con calamar y gambas
Merluza a la romana con lechuga y tomate natural
Fruta

Sopa casera de ave con estrellitas
Jamoncito de pollo asado a la almendra con patatas fritas
Yogur

Paella mixta con pollo, calamar, guisantes y pimiento
Gallo en salsa de cebolla y zanahoria
Fruta

Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 84.9 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.2 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 706 Kcal. Lípidos: 25.6 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 99.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 19.1 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 1087 Kcal. Lípidos: 39.6 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 152.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 30.2 g. Sal: 1.8 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
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
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

Noviembre

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Pasta con salsa de tomate y carne picada Lenguado a la plancha con champiñones salteados Fruta	Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de pollo con fideos Pechuga de pollo al horno con patatas panadera Fruta	Arroz a la montañesa con magro, pollo, guisantes y pimientos Salchichas Frankfurt con tomate frito Fruta

Energía: 603 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 87.4 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 765 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 107.4 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 1052 Kcal. Lípidos: 35.9 g. AGS: 4.3 g. Hidratos de Carbono: 151.1 g. Azúcares: 23.8 g. Proteínas: 31.3 g. Sal: 1.8 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
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
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 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Macarrones salteados con gambas y atún Gallo a la plancha con salteado de verduras Fruta	Arroz blanco con salsa de tomate Filete empanado con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta	Crema de calabacín Jamoncito de pollo asado a la naranja con champiñones al ajillo Fruta	Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y arroz Hamburguesas caseras al horno con tomate asado Fruta	Cazuela de fideos Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Yogur

Energía: 541 Kcal. Lípidos: 19.7 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 76.3 g. Azúcares: 14.0 g. Proteínas: 14.8 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 711 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 98.4 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 21.2 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 979 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 138.7 g. Azúcares: 27.0 g. Proteínas: 30.1 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
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
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
Arroz tres delicias con jamón York y tortilla francesa Merluza en salsa verde con guisantes Fruta	Garbanzos guisados con pimiento y cebolla Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta	Estofado de magro a la jardinera Filete empanado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur	Pasta caracol con tomate, zanahoria y jamón cocido Lenguado a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria Fruta	Sopa casera de verduras con pasta Tortilla de patata con ensalada de tomate, lechuga y pepino Fruta

Energía: 597 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 83.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.1 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 745 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 103.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 1016 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 140.2 g. Azúcares: 26.5 g. Proteínas: 31.0 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
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
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
Lentejas guisadas, con cebolla, zanahorias y pimiento Calamares a la romana con lechuga y tomate natural Fruta	Crema de zanahorias Tortilla de patata con loncha de queso Fruta	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo frito Merluza en salsa marinera con gambas Fruta	Salteado de patata zanahoria y guisantes Salchichas de ave a la plancha con lechuga y tomate Yogur	Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate Jamoncito de pollo asado a la naranja con ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)) Fruta

Energía: 590 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 84.1 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 706 Kcal. Lípidos: 24.1 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 102.7 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 19.7 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 1077 Kcal. Lípidos: 37.4 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 152.6 g. Azúcares: 24.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.9 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
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
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
Arroz a la marinera con calamares y mejillones Limanda al horno de ensalada de tomate y zanahoria Fruta

Energía: 585 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 15.2 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 775 Kcal. Lípidos: 27.5 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 110.8 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 21.2 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 970 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 25.6 g. Sal: 1.7 mg.

Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
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
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

Diciembre

Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Garbanzos guisados con pimiento y cebolla Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta	Sopa casera de ave con estrellitas Jamoncito de pollo asado a la almendra con patatas fritas Yogur	Fideuá de marisco con calamar y gambas Merluza a la romana con tomate natural Fruta	Lentejas estilo casero Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Fruta

Energía: 585 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 15.2 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 775 Kcal. Lípidos: 27.5 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 110.8 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 21.2 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 970 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 25.6 g. Sal: 1.7 mg.

Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
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
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 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo frito Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate natural Fruta	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo a la naranja con champiñones al ajillo Fruta	Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y arroz Hamburguesas caseras al horno con tomate asado Fruta

Energía: 551 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 75.6 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 15.9 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 703 Kcal. Lípidos: 25.0 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 98.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 20.7 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 1006 Kcal. Lípidos: 34.0 g. AGS: 4.2 g. Hidratos de Carbono: 145.2 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 30.0 g. Sal: 1.8 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
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
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 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate Merluza en salsa marinera con gambas Fruta	Estofado de magro de cerdo Tortilla de York con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín Lenguado a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria Fruta	Sopa de cocido con pasta Albóndigas con tomate Yogur	Arroz tres delicias con jamón cocido y tortilla Pechuga de pollo en salsa hortelana con champiñones Fruta

Energía: 623 Kcal. Lípidos: 23.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 15.1 g. Proteínas: 17.1 g. Sal: 1.7 mg.
Energía: 794 Kcal. Lípidos: 28.2 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 22.9 g. Sal: 1.6 mg.
Energía: 1075 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 152.9 g. Azúcares: 25.2 g. Proteínas: 32.9 g. Sal: 1.6 mg.

Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
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
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 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Potaje de judías Tortilla de patata con loncha de York Fruta	Arroz a la marinera con calamar y mejillón Pollo asado en su jugo con patatas fritas Yogur	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

Energía: 545 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 75.8 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 15.8 g. Sal: 1.8 mg.
Energía: 714 Kcal. Lípidos: 25.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 101.4 g. Azúcares: 17.3 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.5 mg.
Energía: 988 Kcal. Lípidos: 34.1 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 141.1 g. Azúcares: 24.1 g. Proteínas: 29.3 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
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
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 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

Energía: 000 Kcal. Lípidos: 000 g. AGS: 000 g. Hidratos de Carbono: 000 g. Azúcares: 000 g. Proteínas: 000 g. Sal: 000 mg.
Energía: 000 Kcal. Lípidos: 000 g. AGS: 000 g. Hidratos de Carbono: 000 g. Azúcares: 000 g. Proteínas: 000 g. Sal: 000 mg.
Energía: 000 Kcal. Lípidos: 000 g. AGS: 000 g. Hidratos de Carbono: 000 g. Azúcares: 000 g. Proteínas: 000 g. Sal: 000 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
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
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