

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Paella mixta 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabacín	Patatas asadas	Ensalada mixta 
Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada 	Huevos rotos	Cazón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza a la plancha con calabacín al horno 	Magro con tomate 
Fruta apta 	Yogur natural	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 18.3 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: 741 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 25.8 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: 866 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 122.2 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguetis con tomate 	Patatas fritas	Crema de zanahoria	Acelgas al estilo casero	FESTIVO NACIONAL
Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas ver 	Cabezada de cerdo asada con ensalada de tomate	Tilapia al horno con cebolla y zanahoria 	
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	
<small>Energía: 604 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 83.1 g. Azúcares: 13.3 g. Proteínas: 20.0 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 Energía: 756 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 105.9 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 22.2 g. Sal: 1.7 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: 1031 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 147.2 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 32.7 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</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Fideuá de marisco 	Crema de calabacín	Crema de zanahoria, cebolla y patata	Acelgas al estilo casero	Arroz con tomate
Tortilla de patata sin cebolla con ensalada de tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada	Bacalao al horno con pimientos rojos 	Filete de magro de cerdo a la plancha con patata cocida	Merluza a la plancha con calabacín a la plancha 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.4 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 17.4 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: 767 Kcal. Lípidos: 26.7 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 21.4 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: 924 Kcal. Lípidos: 31.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 29.7 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz blanco con tomate	Patatas fritas	Crema de calabacín	Espirales de colores con atún 	Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza a la plancha con ensalada de tomate 	Tilapia en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Lomo de cerdo a la plancha Ensalada mixta 	Huevos revueltos con champiñón 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3 g. 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: 796 Kcal. Lípidos: 26.7 g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 114.3 g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.8 g. 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: 1076 Kcal. Lípidos: 36.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 152.4 g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 33.7 g. 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</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Paella 	Crema de verduras	Crema de calabacín y zanahoria		
Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Magro con tomate con champiñón y cebolla 	Jamoncito de pollo al horno con patatas 		
Yogur natural 	Yogur natural 	Fruta apta		
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 17.4 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: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 945 Kcal. Lípidos: 34.0 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 129.8 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 30.0 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</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan apto celiaco. 				