

















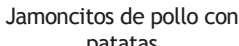





Marzo

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3		
		Macarrones gratinados con queso  Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate  Yogur  Agua y Pan	Verdura del tiempo Carne en salsa con champiñón  Fruta  Agua y Pan	Puré de zanahoria y patata  Tortilla de patata con tomate  Fruta  Agua y Pan		
<small>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 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</small>						

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10			
Arroz blanco con salsa de tomate Varitas de pescado con ensalada de tomate y maíz  Fruta  Agua y Pan		Verdura del tiempo Filetes de jamón de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta  Agua y Pan		Macarrones a la napolitana  Merluza a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria  Yogur  Agua y Pan		Estofado de ternera con patatas  Tacos de cazón en adobo  Fruta  Agua y Pan		Sopa casera de pescado con estrellitas  Tortilla de atún con ensalada  Fruta  Agua y Pan			
<small>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: 1.6mg. • 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</small>											

LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17			
Tallarines con verduras  Merluza a la plancha con salsa de champiñón  Fruta  Agua y Pan		Puré de verdura  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  Natillas  Agua y Pan		Verdura del tiempo Huevos cocidos con tomate aliñado  Fruta  Agua y Pan		Sopa de cocido  Jamoncitos de pollo con patatas  Fruta  Agua y Pan		Paella de pescado  Merluza al horno con pisto  Fruta  Agua y Pan			
<small>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: 18.4g. Proteínas: 22.3g. 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</small>											

LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24			
Puré de zanahoria y calabacín  Filete a la plancha con ensalada de tomate, lechuga y maíz  Fruta  Agua y Pan		Verdura del tiempo Huevos cocidos con ensalada  Yogur  Agua y Pan		Arroz a la milanesa Boquerones con ensalada  Yogur  Agua y Pan		Sopa de cocido  Hamburguesa casera de ternera en salsa con champiñones  Fruta  Agua y Pan		Tallarines con tomate y queso  Merluza al horno con cebolla y calabacín  Fruta  Agua y Pan			
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 86.1g. Azúcares: 14.5g. Proteínas: 19.3g. 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: 780 Kcal. Lípidos: 27.5g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 110.9g. Azúcares: 18.4g. Proteínas: 22.3g. 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</small>											

LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31			
Espirales de colores gratinados con queso  Huevos revueltos con champiñones  Fruta  Agua y Pan		Sopa de ave  Ternera a la plancha con patatas fritas  Yogur  Agua y Pan		Arroz salteado Filete a la plancha con ensalada  Fruta  Agua y Pan		Verdura del tiempo Lomo con zanahoria Baby Fruta  Agua y Pan		Fideuá de marisco  Merluza en salsa verde  Fruta  Agua y Pan			
<small>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</small>											