

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella mixta 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín	FESTIVO	PUENTE
Lomo de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz 	Caella a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 420 kcal - Lípidos: 19,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g - Hidratos de carbono: 40,7 g - Azúcares: 7,7 g - Proteínas: 18,6 g - Sal: 1,7 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 609 kcal - Lípidos: 28,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g - Hidratos de carbono: 57,8 g - Azúcares: 11,1 g - Proteínas: 26,9 g - Sal: 2,2 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 754 kcal - Lípidos: 35,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g - Hidratos de carbono: 67,6 g - Azúcares: 11,6 g - Proteínas: 33,6 g - Sal: 4,2 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Alubias blancas con verduras 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Magro de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Bacalao en salsa de tomate y pimienta 	Merluza al horno en salsa de zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 460 kcal - Lípidos: 16,1 g - Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g - Hidratos de carbono: 53,5 g - Azúcares: 15,1 g - Proteínas: 21,5 g - Sal: 2,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 671 kcal - Lípidos: 22,5 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g - Hidratos de carbono: 80,7 g - Azúcares: 21,4 g - Proteínas: 30,9 g - Sal: 3,5 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 790 kcal - Lípidos: 28,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g - Hidratos de carbono: 90,6 g - Azúcares: 23,1 g - Proteínas: 37,6 g - Sal: 4,2 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Crema de calabaza	Lentejas con verduras 	Garbanzos al estilo casero 	Sopa de picadillo 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Merluza en salsa verde 	Jamoncito de pollo asado con verduras salteadas 	Brocheta de pollo con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 526 kcal - Lípidos: 21,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g - Hidratos de carbono: 53,3 g - Azúcares: 14,4 g - Proteínas: 25,4 g - Sal: 1,7 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 800 kcal - Lípidos: 33,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g - Hidratos de carbono: 79,0 g - Azúcares: 20,6 g - Proteínas: 38,7 g - Sal: 2,4 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 967 kcal - Lípidos: 42,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 12,3 g - Hidratos de carbono: 89,4 g - Azúcares: 22,0 g - Proteínas: 48,3 g - Sal: 2,9 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				