

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella mixta 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín 	FESTIVO	PUENTE
Salchichas de Frankfurt con tomate con zanahoria salteada 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Caella a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 		
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta		
Energía: 662 kcal . Lípidos: 36,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g . Hidratos de carbono: 49,7 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 30,0 g . Sal: 3,6 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: 968 kcal . Lípidos: 36,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 18,9 g . Hidratos de carbono: 65,9 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 44,6 g . Sal: 5,6 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: 1.231 kcal . Lípidos: 74,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 24,9 g . Hidratos de carbono: 77,3 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 57,2 g . Sal: 7,3 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Arroz con tomate	Crema de zanahoria 	Lentejas a la castellana 	Alubias blancas con chorizo 
Caella a la plancha 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	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 573 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 60,4 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 28,5 g . Sal: 3,1 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: 775 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 86,0 g . Azúcares: 22,5 g . Proteínas: 38,3 g . Sal: 4,0 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: 930 kcal . Lípidos: 35,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 98,4 g . Azúcares: 24,3 g . Proteínas: 46,7 g . Sal: 4,9 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.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Crema de calabaza 	Lentejas con chorizo 	Garbanzos con chorizo 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha 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	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 607 kcal . Lípidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 60,3 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 2,4 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: 863 kcal . Lípidos: 38,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g . Hidratos de carbono: 82,8 g . Azúcares: 22,0 g . Proteínas: 42,4 g . Sal: 3,2 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: 1.052 kcal . Lípidos: 49,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,8 g . Hidratos de carbono: 93,1 g . Azúcares: 23,3 g . Proteínas: 53,3 g . Sal: 3,9 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				