

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	Sopa casera de verduras 
				Jamoncito de pollo al horno con patata asada 
				Fruta
<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>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta de caracol con tomate (*) 	Lentejas al estilo casero 	Crema de calabacín	Cocido de garbanzos con verduras 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Huevos cocidos con ensalada 	Merluza al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado 	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 322 kcal. Lípidos: 12,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 35,9 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 14,6 g. Sal: 1,5 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: 427 kcal. Lípidos: 16,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 46,0 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 20,6 g. Sal: 1,7 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: 531 kcal. Lípidos: 20,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 56,0 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 26,3 g. Sal: 2,2 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras	Macarrones salteados con gambas y atún 	Lentejas con verduras 	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa de pescado con arroz 
Tortilla de patata Ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada 	Merluza al horno con verduras salteadas 	Magro con tomate con verduras salteadas 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 423 kcal. Lípidos: 16,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 38,3 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 1,6 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: 560 kcal. Lípidos: 22,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 49,1 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 35,1 g. Sal: 2,0 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: 695 kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 56,0 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 26,3 g. Sal: 2,2 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de calabacín y patata 	Lentejas con verduras 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Paella 
Huevos cocidos con salsa de tomate y jamón serrano Ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas 	Merluza en salsa de tomate y pimiento 	Jamoncito de pollo al horno en salsa de tomate con ensalada de tomate 	Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 502 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 54,0 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 2,1 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: 649 kcal. Lípidos: 26,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 66,7 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 2,8 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: 803 kcal. Lípidos: 32,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 82,5 g. Azúcares: 22,2 g. Proteínas: 39,8 g. Sal: 3,5 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de verduras 	Espirales de colores con atún (*) 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con tomate	Lentejas al estilo casero 
Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas 	Bacalao la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas 	Jamón fresco asado con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con rodaja de tomate natural 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 450 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 40,8 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 18,7 g. Sal: 2,3 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: 591 kcal. Lípidos: 29,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 25,3 g. Sal: 3,0 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: 732 kcal. Lípidos: 36,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 63,8 g. Azúcares: 22,8 g. Proteínas: 31,8 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.</small>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></p> 				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.