

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con pollo (*) 	Lentejas al estilo casero 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Crema de verduras (*)	Espaguetis gratinados
Calamares a la andaluza con ensalada de tomate 	Atún con tomate 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón y cebolla 	Jamoncito de pollo al horno con patata panadera 	Limanda al horno con verduras asadas
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 495 Kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 21,4 g. Sal: 0,7 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: 640 Kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 56,3 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 0,9 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: 801 Kcal. Lípidos: 39,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. Hidratos de carbono: 68,9 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,1 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo 	Cocido de garbanzos con espinaca (*) 	Fideuá de pescado (*) 	Arroz con tomate	Lentejas al estilo casero
Estofado de cerdo con zanahoria salteada 	Merluza al horno con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Salchichas frescas de ave con rodaja de tomate natural 	Merluza en salsa de tomate y pimiento
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 535 Kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 43,9 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 26,3 g. Sal: 1,3 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: 730 Kcal. Lípidos: 38,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 55,3 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 35,5 g. Sal: 1,8 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: 929 Kcal. Lípidos: 49,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 67,9 g. Azúcares: 23,8 g. Proteínas: 45,6 g. Sal: 2,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con salsa de tomate 	Coliflor al estilo casero con picatostes 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Espaguetis a la boloñesa 	Lentejas al estilo casero
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda al horno con verduras asadas 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 367 Kcal. Lípidos: 14,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 35,4 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 20,4 g. Sal: 1,1 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: 464 Kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 44,2 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 1,5 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: 574 Kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 33,1 g. Sal: 1,9 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Garbanzos estofados 	Sopa casera de pollo 	Lentejas al estilo casero 	Arroz a la milanesa (*) 	Cazuela de fideos
Limanda al horno con verduras asadas 	Contramuslo de pollo asado con patata panadera 	Magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Brocheta de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 467 Kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 45,3 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 0,6 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: 572 Kcal. Lípidos: 24,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 30,6 g. Sal: 0,7 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: 709 Kcal. Lípidos: 30,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 64,8 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 38,7 g. Sal: 0,9 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO	FESTIVO			
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - 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: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - 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">En todos los menús se incluye Agua y pan.</p>				