




LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO	FESTIVO	Ensalada de pasta 	Lentejas al estilo casero 	Paella de verduras 
		Chuleta de pavo a la plancha con verduras salteadas 	Huevos revueltos con champiñón con patata asada 	Cazón a la plancha con ensalada 
		Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 587 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 13.3 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: 751 Kcal. Lípidos: 26.1 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.6 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 23.3 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: 1044 Kcal. Lípidos: 36.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 147.6 g. Azúcares: 23.3 g. Proteínas: 32.1 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Garbanzos con acelgas 	Sopa de marisco con arroz 	Macarrones con atún (*) 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabacín y zanahoria 
Brocheta de pollo con ensalada 	Cabezada de cerdo asada con verduras salteadas 	Huevos cocidos con ensalada 	Bacaladito a la plancha con rodaja de tomate natural 	Merluza al horno con pisto 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.5 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: 779 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 19.4 g. Proteínas: 25.6 g. Sal: 1.5 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: 1041 Kcal. Lípidos: 37.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.2 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 30.2 g. Sal: 1.5 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Macarrones salteados con gambas y atún 	Lentejas con patata, acelga, zanahoria y cebolla 	Sopa de fideos y garbanzos 	Paella de pollo, magro y verduras 	Guiso de patatas con pescado 
Hamburguesa casera mixta a la plancha Ensalada 	Tilapia a la plancha con tomate natural 	Filete de magro de cerdo a la plancha con champiñón 	Merluza al horno 	Huevos revueltos con calabacín 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 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: 779 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.7 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: 988 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 28.9 g. Sal: 1.5 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz blanco con tomate 	Puchero con judías verdes 	Espirales de colores con verduras 	Crema de verduras 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con pisto 	Huevos cocidos Ensalada 	Jamoncito de pollo al horno con verduras asadas 	Bacaladito a la plancha con verduras salteadas 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 16.8 g. Sal: 1.7 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: 796 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 26.8 g. Sal: 1.8 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: 874 Kcal. Lípidos: 30.2 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 123.8 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.8 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Paella de verdura 	Sopa casera de pollo 	FESTIVO	FESTIVO	
Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 587 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.7 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: 787 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 111.2 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.7 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: 1023 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 143.2 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 33.8 g. Sal: 1.7 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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p> 				

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