


















MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
<p>Garbanzos guisados</p>  <p>Escalopines de ternera a la plancha con pimientos</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Espaguetis boloñesa</p>  <p>Lenguado horno calabacín y berenjena</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Potaje de judías al estilo casero</p>  <p>Tortilla francesa</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	












Energía: 589 Kcal. Lípidos: 20,1 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 82,5 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 19,6 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: 796 Kcal. Lípidos: 28,5 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 111,1 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 987 Kcal. Lípidos: 33,9 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 140,0 g. Azúcares: 27,0 g. Proteínas: 30,6 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

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<p>Arroz tres delicias</p>  <p>Lomo de cerdo a la plancha con zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Espirales de colores con tomate</p>  <p>Limanda a la plancha con guarnición vegetal</p>  <p>Yogur desnatado</p>  <p>Agua y Pan</p>		<p>Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla</p>  <p>Huevos revueltos con champiñones</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Estofado de patata y cerdo</p>  <p>Merluza a la plancha con guarnición vegetal</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Fideuá de marisco</p>  <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con tomate</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 608 Kcal. Lípidos: 21,3g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 85,4 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 18,8 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: 754 Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 3,1 g. Hidratos de Carbono: 104,9 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 38,2 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 156,3 g. Azúcares: 24,7 g. Proteínas: 33,6 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<p>Crema de calabacín</p>  <p>Filete a la plancha con ensalada mixta</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Garbanzos al estilo casero</p>  <p>Merluza a la plancha con ensalada de piña</p>  <p>Yogur desnatado</p>  <p>Agua y Pan</p>		<p>Arroz con pollo</p>  <p>Tortilla francesa con verduras asadas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Sopa de cocido</p>  <p>Jamoncitos con ensalada</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Lentejas con verduras</p>  <p>Filete a la plancha con guarnición vegetal</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,1 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 19,1 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 740 Kcal. Lípidos: 25,3 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 22,3 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: 1008 Kcal. Lípidos: 35,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 140,1 g. Azúcares: 24,0 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p>Arroz a la cubana</p>  <p>Revuelto con verduras salteadas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Cocido de garbanzos</p>  <p>Filete a la plancha con lechuga</p>  <p>Yogur desnatado</p>  <p>Agua y Pan</p>		<p>Puré de verdura</p>  <p>Merluza al horno con verduras</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Macarrones con tomate</p>  <p>Escalope de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Sopa casera de cocido con lluvia</p>  <p>Pollo asado en su jugo con patatas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 583 Kcal. Lípidos: 20,6 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 83,2 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 16,3 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: 796 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 112,8 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 25,3 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,9 g. AGS: 4,1g. Hidratos de Carbono: 158,1 g. Azúcares: 27,5 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 27		MARTES 28	
FESTIVO		FESTIVO	