

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de pasta 	Sopa casera de pollo 	Lentejas al estilo casero 	Paella mixta 	Guiso de patatas con ternera 
Brocheta de pollo	Chuleta de pavo con patata asada	Bacalao a la vizcaína con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y aceitunas verdes 	Salchichas de pollo con zanahoria salteada 	Cazón frito con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y aceitunas verdes 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 17.9 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: 769 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 109.0 g. Azúcares: 18.6 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 29.6 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</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Cocido de garbanzos con verduras 	Sopa de marisco 	Tallarines napolitana 	FESTIVO	FESTIVO
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y aceitunas verdes 	Cabezada de cerdo a la carbonara con ensalada de tomate 	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y aceitunas verdes 		
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta		
<small>Energía: 574 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.2 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 796 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 112.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.9 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: 995 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 138.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 30.1 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín 	Lentejas con chorizo 	Sopa casera de pollo 	Arroz a la cubana	Fideuá de marisco 
Hamburguesa a la plancha con zanahoria salteada 	Merluza a la plancha con pisto 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera con patata asada 	Merluza en salsa verde 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 17.9 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: 25.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 104.8 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 24.7 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: 1087 Kcal. Lípidos: 38.5 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 32.1 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>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz a la marinera 	Potaje de garbanzos 	Espirales de colores con atún 	Lentejas caseras con verduras 	Patatas guisadas con carne de cerdo
Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Merluza al horno 	Jamón York a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y aceitunas verdes 	Lomo fresco a la plancha con champiñón 	Bacaladito a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y aceitunas verdes 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 20.6g. Sal: 1.5mg. • 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: 759Kcal. Lípidos: 27.5g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.6g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 22.3g. Sal: 1.5mg. • 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: 914Kcal. Lípidos: 32.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 124.7g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 29.8g. Sal: 1.5mg. • 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de verduras 	Arroz con verduras y lomo 			
Estofado de ternera con champiñón y cebolla 	Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y aceitunas verdes 			
Fruta	Yogur de sabores 			
<small>Energía: 571 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.4 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 15.9 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: 788 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.6 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: 994 Kcal. Lípidos: 35.4 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 25.7 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>				
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				