
















































febrero

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
		Garbanzos guisados  Filete de carne en salsa con pimientos  Fruta Agua y Pan 	Espaguetis boloñesa  Lenguado horno calabacín y berenjena  Fruta Agua y Pan 	Potaje de judías al estilo casero  Tortilla de patatas  Fruta Agua y Pan 					
<small>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</small>									
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Arroz tres delicias  Fricando de cerdo con zanahoria  Fruta Agua y Pan 		Espirales de colores con tomate  Limanda a la andaluza  Fruta Agua y Pan 		Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla  Huevos revueltos con champiñones  Fruta Agua y Pan 		Estofado de patata y cerdo  Merluza en salsa verde  Fruta Agua y Pan 		Fideuá de marisco  Albóndigas caseras de ternera en salsa de tomate  Fruta Agua y Pan 	
<small>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</small>									
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Crema de calabacín Filete a la plancha con ensalada mixta  Agua y Pan 		Garbanzos al estilo casero  Merluza con ensalada de piña  Fruta Agua y Pan 		Arroz con pollo Tortilla francesa con verduras asadas  Agua y Pan 		Sopa de cocido  Jamoncitos con ensalada  Agua y Pan 		Lentejas con verduras Filete a la plancha con guarnición vegetal Fruta Agua y Pan 	
<small>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</small>									
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Arroz a la cubana Huevo  Agua y Pan 		Cocido de garbanzos  Filete a la plancha con lechuga  Agua y Pan 		Puré de verdura Merluza al horno con patata cocida  Fruta Agua y Pan 		Macarrones con tomate  Escalope de carne con ensalada de lechuga y maíz  Agua y Pan 		Sopa casera de cocido con lluvia  Pollo asado en su jugo con patatas Fruta Agua y Pan 	
<small>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</small>									
LUNES 27		MARTES 28							
FESTIVO		FESTIVO							