





































LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz mixto con pollo Calamar a la plancha/ horno con ensalada de tomate y zanahoria  Fruta Agua y Pan 	Lentejas al estilo casero con patata, cebolla y zanahoria Queso y jamón York  Yogur  Agua y Pan 	Potaje de alubias blancas al estilo casero Hamburguesa casera de ternera en salsa con champiñones  Fruta Agua y Pan 	Crema de zanahorias  Jamoncitos de pollo asado al limón con patatas panadera  Fruta Agua y Pan 	Espaguetis gratinados con queso y salsa de tomate  Merluza en salsa de piña con gambas  Fruta Agua y Pan 
<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: 1061 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco con salsa de tomate Pechuga de pavo a la plancha/ horno con ensalada de lechuga y maíz  Fruta Agua y Pan 	Estofado de cerdo  Merluza al horno con menestra  Yogur  Agua y Pan 	Puré de patata, calabacín y puerro  Filete de cabezada en salsa hortelana con champiñones  Fruta Agua y Pan 	Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pollo a la naranja con champiñones y lechuga  Fruta Agua y Pan 	Espaguetis a la boloñesa  Salchichas con ensalada  Fruta Agua y Pan 
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.6 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: 798 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estilo casero Merluza en salsa con guisantes y espárragos  Fruta Agua y Pan 	Sopa de cocido con estrellitas  Ternera en salsa con patatas fritas  Fruta Agua y Pan 	Garbanzos al estilo casero Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados  Yogur  Agua y Pan 	Arroz a la milanesa  Pescado a la plancha/ horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta Agua y Pan 	Cazuela de fideos  Pechuga de pollo con tomate frito Fruta Agua y Pan 
<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: 26.6 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>				