

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Espaguetis con atún	Lentejas con verduras	Potaje de garbanzos	Paella valenciana	Judías verdes salteadas con jamón y cebolla
Merluza en salsa marinera con cebolla y zanahoria	Pechuga de pollo en salsa de tomate con verduras salteadas	Tortilla francesa con queso	Limanda en salsa verde con verduras salteadas	Ternera en salsa demiglace con patatas
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 596 kcal. Lípidos: 31,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 44,9 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 29,7 g. Sal: 2,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 752 kcal. Lípidos: 38,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 55,8 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 39,7 g. Sal: 3,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.056 kcal. Lípidos: 58,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g. Hidratos de carbono: 71,8 g. Azúcares: 25,3 g. Proteínas: 53,7 g. Sal: 4,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y atún
Arroz con magra	Alubias blancas con verduras	Macarrones a la boloñesa	Crema de zanahoria	Lentejas al estilo casero
Rosada a la plancha con verduras salteadas	Albóndigas a la casera con guisantes	Merluza al horno con verduras salteadas	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patatas	Tortilla de queso con loncha de jamón York
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 582 kcal. Lípidos: 31,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 42,7 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 2,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 730 kcal. Lípidos: 40,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 52,0 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 36,1 g. Sal: 3,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.009 kcal. Lípidos: 58,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,9 g. Hidratos de carbono: 65,8 g. Azúcares: 25,3 g. Proteínas: 47,5 g. Sal: 4,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Hervido valenciano	Sopa de fideos	Arroz blanco con salsa de tomate	Entremeses	Olla gitana
Pollo al chilindrón con verduras asadas	Cocido completo	Perca en salsa verde con guisantes	Canelones	Merluza a la andaluza con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 605 kcal. Lípidos: 34,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 44,1 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 2,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 685 kcal. Lípidos: 36,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 52,8 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 2,9 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 985 kcal. Lípidos: 57,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,9 g. Hidratos de carbono: 68,7 g. Azúcares: 26,5 g. Proteínas: 42,8 g. Sal: 4,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Lentejas con arroz	Crema de verduras	Garbanzos con huevo duro	Guiso de patatas con merluza	Lasaña
Merluza al horno con verduras asadas	Nuggets de pollo con patatas fritas	Tilapia en salsa marinera con guisantes	Hamburguesa mixta a la plancha con champiñón	Tortilla francesa con verduras salteadas
Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 795 kcal. Lípidos: 53,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 52,1 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 2,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 914 kcal. Lípidos: 58,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 61,6 g. Azúcares: 23,1 g. Proteínas: 33,4 g. Sal: 2,7 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.145 kcal. Lípidos: 73,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,9 g. Hidratos de carbono: 75,9 g. Azúcares: 26,5 g. Proteínas: 42,7 g. Sal: 3,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Ensalada de lechuga, tomate y maíz				
Arroz con pollo				
Figuritas de pescado				
Fruta				
<small>Energía: 1.246 kcal. Lípidos: 92,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g. Hidratos de carbono: 82,4 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 18,5 g. Sal: 2,2 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 1.327 kcal. Lípidos: 94,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g. Hidratos de carbono: 95,9 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 2,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.559 kcal. Lípidos: 107,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,8 g. Hidratos de carbono: 119,4 g. Azúcares: 25,3 g. Proteínas: 24,5 g. Sal: 3,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></p>				