

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Lentejas con verduras	Lasaña	Arroz a banda	Crema de verduras	Potaje de garbanzos
Nuggets de pollo con calabacín salteado	Perca al horno con verduras salteadas	Tortilla de jamón York con queso	Contramuslo de pollo asado con verduras asadas	Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta
<small>Energía: 868 kcal · Lípidos: 57,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g · Hidratos de carbono: 56,2 g · Azúcares: 19,9 g · Proteínas: 31,2 g · Sal: 2,4 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 1.002 kcal · Lípidos: 64,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g · Hidratos de carbono: 64,7 g · Azúcares: 24,7 g · Proteínas: 39,8 g · Sal: 2,8 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.255 kcal · Lípidos: 80,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 13,1 g · Hidratos de carbono: 80,5 g · Azúcares: 28,7 g · Proteínas: 50,3 g · Sal: 3,5 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada de pasta	Tomate con queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Merluza al horno con verduras asadas	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras	Paella valenciana	Olla gitana
Fruta	Hamburguesa de pollo con loncha de queso	Tortilla de atún con pisto	Croquetas de jamón con verduras salteadas	Perca en salsa alicantina con champiñón salteado
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 572 kcal · Lípidos: 28,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g · Hidratos de carbono: 45,1 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 30,1 g · Sal: 2,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 491 kcal · Lípidos: 34,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g · Hidratos de carbono: 52,2 g · Azúcares: 20,6 g · Proteínas: 39,5 g · Sal: 3,1 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 946 kcal · Lípidos: 49,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g · Hidratos de carbono: 67,7 g · Azúcares: 24,0 g · Proteínas: 52,1 g · Sal: 4,3 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Ensalada de lechuga y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Macarrones gratinados	Arroz tres delicias	Lentejas al estilo casero con chorizo	Judías verdes rehogadas con bacon	Olleta alicantina
Merluza al horno con cebolla y zanahoria	Albóndigas en salsa con guisantes	Bacalao al horno con verduras asadas	Filete de pechuga de pollo empanada con champiñón salteado	Tortilla de patata con queso
Fruta	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta
<small>Energía: 645 kcal · Lípidos: 37,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g · Hidratos de carbono: 47,1 g · Azúcares: 16,1 g · Proteínas: 26,9 g · Sal: 2,5 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 851 kcal · Lípidos: 50,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g · Hidratos de carbono: 59,8 g · Azúcares: 20,4 g · Proteínas: 35,7 g · Sal: 3,2 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.172 kcal · Lípidos: 72,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,6 g · Hidratos de carbono: 76,4 g · Azúcares: 23,9 g · Proteínas: 48,2 g · Sal: 4,6 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y olivas		
Arroz al horno	Alubias blancas a la castellana	Espiraletas de colores con atún		
Limanda al horno con verduras	Lomo adobado con calabacín asado	Merluza en salsa verde con verduras asadas		
Fruta	Yogur de sabores	Fruta		
<small>Energía: 435 kcal · Lípidos: 24,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g · Hidratos de carbono: 31,1 g · Azúcares: 9,8 g · Proteínas: 19,6 g · Sal: 1,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 537 kcal · Lípidos: 30,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g · Hidratos de carbono: 37,5 g · Azúcares: 12,0 g · Proteínas: 24,7 g · Sal: 2,0 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 739 kcal · Lípidos: 44,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g · Hidratos de carbono: 48,2 g · Azúcares: 13,9 g · Proteínas: 32,2 g · Sal: 2,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<small>Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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>				