

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Tomate con queso fresco
			Lentejas con chorizo	Crema de calabaza
			Tortilla francesa con verduras asadas	Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 521 kcal. Lípidos: 33,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 31,0 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 20,8 g. Sal: 2,9 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: 667 kcal. Lípidos: 42,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 38,4 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 3,4 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: 916 kcal. Lípidos: 61,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,3 g. Hidratos de carbono: 47,1 g. Azúcares: 22,9 g. Proteínas: 37,6 g. Sal: 4,9 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	FESTIVO
Pasta con atún	Potaje de garbanzos	Arroz a la cubana	Crema de verduras	
Merluza en salsa marinera con calabacín asado	Hamburguesa de pollo a la plancha	Saichichas de pollo	Bacalao al horno con pisto	
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Yogur	
<small>Energía: 540 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 25,0 g. Sal: 2,1 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: 680 kcal. Lípidos: 38,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 45,7 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 32,7 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: 937 kcal. Lípidos: 56,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 58,4 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 42,9 g. Sal: 3,7 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y atún
	Lentejas estofadas con bacon	Macarrones a la carbonara	Sopa casera de pollo con fideos	Judías verdes salteadas con jamón y cebolla
	Tortilla francesa con queso	Merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas	Arroz al horno
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
<small>Energía: 459 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 37,5 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 20,5 g. Sal: 1,8 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: 566 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 26,9 g. Sal: 2,1 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: 784 kcal. Lípidos: 43,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 35,8 g. Sal: 2,9 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Espiraletas gratinadas con queso	Olla gitana	Menestra de verduras salteada con jamón	Paella valenciana	Potaje de garbanzos
Perca en salsa alicantina con verduras salteadas	Tortilla de jamón York y queso	Pollo en salsa con patatas	Merluza a la andaluza con tomate asado	Lomo adobado a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta
<small>Energía: 560 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 41,1 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 26,8 g. Sal: 2,1 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: 721 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 50,5 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 36,0 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: 992 kcal. Lípidos: 58,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,9 g. Hidratos de carbono: 63,8 g. Azúcares: 26,0 g. Proteínas: 47,4 g. Sal: 3,7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Tomate con queso fresco	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Arroz con magra	Alubias blancas al estilo casero	Macarrones a la boloñesa	Crema de verduras	Lentejas caseras con verduras
Limanda al horno con verduras asadas	Tortilla de patata	Entremeses	Merluza rebozada con tomate natural	Cabezada de cerdo asada en salsa española con calabacín al horno
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 658 kcal. Lípidos: 38,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 46,5 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 2,7 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: 816 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,2 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: 1.149 kcal. Lípidos: 71,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,1 g. Hidratos de carbono: 73,2 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 45,1 g. Sal: 4,6 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>				
<b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b>				