

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
	Sopa casera de ave con fideos	Lentejas al estilo casero	Crema de verduras	Fideuá
	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas	Tortilla de patata con queso	Merluza a la romana con guarnición	Fiambre variado
	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>Energía: 571 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: 2,1 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: 704 kcal . Lípidos: 37,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 55,3 g . Azúcares: 21,1 g . Proteínas: 32,0 g . Sal: 2,5 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: 977 kcal . Lípidos: 55,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g . Hidratos de carbono: 68,2 g . Azúcares: 24,6 g . Proteínas: 43,8 g . Sal: 3,7 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York
		Macarrones a la boloñesa	Lentejas al estilo casero	Judías verdes con patata
		Tortilla de verdura con patatas chips	Rabas de calamar a la romana	Jamonicos de pollo asado con guarnición
		Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 378 kcal . Lípidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 24,7 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 12,4 g . Sal: 1,1 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: 477 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 16,5 g . Sal: 1,4 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: 647 kcal . Lípidos: 56,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 79,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 21,9 g . Sal: 3,8 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 lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de tomate, queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Lentejas a la castellana	Pasta al gratén	Hervido valenciano	Arroz con tomate	Sopa casera de ave
Hamburguesa mixta a la plancha con guarnición	Colitas de rape en salsa marinera con guisantes	Tortilla de patata con jamón York	Croquetas variadas con brotes de soja	Filete de pechuga de pollo con patatas fritas
Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 621 kcal . Lípidos: 33,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 22,3 g . Sal: 2,3 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: 758 kcal . Lípidos: 40,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 64,6 g . Azúcares: 21,5 g . Proteínas: 29,2 g . Sal: 2,9 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: 1.012 kcal . Lípidos: 56,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g . Hidratos de carbono: 79,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 21,9 g . Sal: 3,8 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 jamón York	Ensalada especial			
Espaguetis a la italiana	Paella valenciana			
Nuggets de pollo con verduras salteadas	Fiambre variado			
Fruta	Copa de chocolate			
<small>Energía: 533 kcal . Lípidos: 39,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 33,0 g . Azúcares: 9,3 g . Proteínas: 10,9 g . Sal: 1,5 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: 563 kcal . Lípidos: 40,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 37,2 g . Azúcares: 10,4 g . Proteínas: 11,6 g . Sal: 1,7 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: 666 kcal . Lípidos: 46,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 15,4 g . Sal: 2,3 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<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">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p>				