

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Lentejas a la jardinera	Espaguetis a la boloñesa	Sopa casera de ave	Hervido valenciano	Arroz con pollo y verduritas
Rabas de calamar a la romana con guarnición	Merluza en salsa alicantina con guisantes	Tortilla de patata con queso	Hamburguesa con salsa de champiñones con patatas	Rollitos de jamon york y queso con brotes de soja
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>Energía: 622 kcal . Lípidos: 37,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 45,0 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 22,9 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: 777 kcal . Lípidos: 46,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 56,9 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 3,0 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: 1.060 kcal . Lípidos: 66,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g . Hidratos de carbono: 71,2 g . Azúcares: 23,7 g . Proteínas: 39,3 g . Sal: 4,0 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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Macarrones a la milanesa	Garbanzos a la castellana	Arroz blanco con tomate frito	Judías blancas con verduras	Crema de verduras
Rodaja de merluza a la romana con guarnición	Tortilla de patata con queso	Longanizas con champiñón salteado	Lomo en salsa riojana	Pollo asado en su jugo con patatas fritas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla
<small>Energía: 702 kcal . Lípidos: 42,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 2,6 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: 943 kcal . Lípidos: 60,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g . Hidratos de carbono: 62,4 g . Azúcares: 22,3 g . Proteínas: 32,5 g . Sal: 3,4 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: 1.283 kcal . Lípidos: 85,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 17,7 g . Hidratos de carbono: 77,7 g . Azúcares: 26,1 g . Proteínas: 43,6 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 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Hervido de la región	Sopa de cocido	Lentejas al estilo casero	Paella valenciana	Pasta con atún
Albóndigas en salsa de tomate	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Tortilla francesa con brotes de soja	Croquetas variadas con brotes de soja	Merluza al horno con ajo y perejil con guisantes salteados
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate
<small>Energía: 684 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 24,4 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: 802 kcal . Lípidos: 46,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 21,2 g . Proteínas: 29,4 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: 1.060 kcal . Lípidos: 63,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g . Hidratos de carbono: 77,9 g . Azúcares: 24,5 g . Proteínas: 38,1 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Crema de calabacín y zanahoria	Garbanzos estofados	Arroz al horno	Judías blancas al estilo casero con Verduras	Fideuá
Guiso de ternera y patatas	Tortilla de patata con loncha de queso	Fiambre variado	Filete de pechuga de pollo con patatas	Merluza a la inglesa
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta
<small>Energía: 993 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 25,4 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: 734 kcal . Lípidos: 37,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 61,7 g . Azúcares: 21,4 g . Proteínas: 32,6 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: 1.009 kcal . Lípidos: 55,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g . Hidratos de carbono: 77,4 g . Azúcares: 25,4 g . Proteínas: 43,9 g . Sal: 3,9 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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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>				
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				