

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)	Lentejas estofadas	Arroz con tomate frito	Hervido valenciano	Sopa casera de ave
Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata con queso	Empanadillas de atún con brotes de soja	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con patatas	Lomo adobado con guarnición
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta
Energía: 644 kcal · Lípidos: 37,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g · Hidratos de carbono: 52,2 g · Azúcares: 17,6 g · Proteínas: 20,0 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: 784 kcal · Lípidos: 45,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g · Hidratos de carbono: 62,8 g · Azúcares: 21,8 g · Proteínas: 25,5 g · Sal: 2,8 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: 1.030 kcal · Lípidos: 63,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 14,3 g · Hidratos de carbono: 75,8 g · Azúcares: 25,2 g · Proteínas: 33,3 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y maíz con olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	FESTIVO
Arroz caldoso	Lentejas con chorizo	Menestra de verduras rehogadas con bacon	Garbanzos estofados con Verduras	
Entremeses	Tortilla francesa con York y queso	Pollo al horno con patatas fritas	Rabas de calamar a la romana con guarnición	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	
Energía: 583 kcal · Lípidos: 36,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g · Hidratos de carbono: 36,6 g · Azúcares: 14,3 g · Proteínas: 23,7 g · Sal: 3,0 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: 717 kcal · Lípidos: 44,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g · Hidratos de carbono: 45,2 g · Azúcares: 16,0 g · Proteínas: 30,0 g · Sal: 3,6 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: 937 kcal · Lípidos: 59,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g · Hidratos de carbono: 57,2 g · Azúcares: 20,9 g · Proteínas: 37,1 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.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y maíz con olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Crema de verduras	Pasta a la napolitana	Paella	Sopa casera	Garbanzos a la castellana
Hamburguesa a la plancha con champiñón	Coilits de rape en salsa marinera con guisantes	Jamón York y queso con brotes de soja	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	Tortilla de patata con queso
Fruta	Fruta	Fruta	Flan	Fruta
Energía: 611 kcal · Lípidos: 32,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g · Hidratos de carbono: 49,6 g · Azúcares: 18,7 g · Proteínas: 25,5 g · Sal: 2,8 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: 756 kcal · Lípidos: 40,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g · Hidratos de carbono: 61,8 g · Azúcares: 22,9 g · Proteínas: 32,4 g · Sal: 3,3 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: 1.006 kcal · Lípidos: 56,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g · Hidratos de carbono: 76,9 g · Azúcares: 26,5 g · Proteínas: 41,2 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York con olivas	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo
Arroz de pescado	Potaje de garbanzos	Macarrones con tomate y carne	Hervido valenciano	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Filete de cabezada en salsa de tomate	Merluza al horno con ajo y perejil	Albóndigas en salsa	Croquetas y calamares empanados
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate	Fruta
Energía: 865 kcal · Lípidos: 55,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g · Hidratos de carbono: 57,8 g · Azúcares: 19,1 g · Proteínas: 29,0 g · Sal: 3,2 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: 1.013 kcal · Lípidos: 63,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g · Hidratos de carbono: 68,7 g · Azúcares: 23,5 g · Proteínas: 36,6 g · Sal: 3,9 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: 1.289 kcal · Lípidos: 81,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 14,7 g · Hidratos de carbono: 85,7 g · Azúcares: 27,4 g · Proteínas: 47,2 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.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo				
Espaguetis a la carbonara				
Longanizas con verduras saltadas				
Fruta				
Energía: 1.195 kcal · Lípidos: 95,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 23,6 g · Hidratos de carbono: 55,9 g · Azúcares: 17,9 g · Proteínas: 25,7 g · Sal: 4,6 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: 1.726 kcal · Lípidos: 143,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 34,8 g · Hidratos de carbono: 69,2 g · Azúcares: 23,9 g · Proteínas: 36,0 g · Sal: 6,5 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: 2.357 kcal · Lípidos: 197,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 47,3 g · Hidratos de carbono: 91,5 g · Azúcares: 29,2 g · Proteínas: 49,3 g · Sal: 9,1 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				