

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Espaguetis a la boloñesa	Lentejas al estilo casero	Hervido valenciano	Arroz a la cubana	Potaje de garbanzos
Merluza a la romana	Lomo con salsa de tomate	Jamoncito de pollo asado al horno con guarnición	Longanizas	Tortilla de patata con queso
Fruta	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta
<p>Energía: 690 kcal. Lípidos: 42,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 47,0 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 22,7 g. Sal: 2,3 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: 913 kcal. Lípidos: 59,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,0 g. Hidratos de carbono: 58,7 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 30,3 g. Sal: 3,0 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: 1.248 kcal. Lípidos: 84,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 18,3 g. Hidratos de carbono: 74,3 g. Azúcares: 24,2 g. Proteínas: 40,5 g. Sal: 4,2 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.</p>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Tomate con queso fresco y orégano	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Crema de verduras	Sopa casera de ave	Macarrones a la milanesa	Arroz con pollo y verduras	Lentejas jardinera
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas	Pollo asado al limón con guarnición	Merluza a la vasca con guisantes	Surtido de croquetas con brotes de soja	Tortilla de atún con queso fresco
Fruta	Fruta	Fruta	Flan	Fruta
<p>Energía: 690 kcal. Lípidos: 40,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 50,8 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 26,0 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: 843 kcal. Lípidos: 49,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g. Hidratos de carbono: 60,2 g. Azúcares: 22,4 g. Proteínas: 34,9 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: 1.106 kcal. Lípidos: 67,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,9 g. Hidratos de carbono: 73,9 g. Azúcares: 25,8 g. Proteínas: 44,6 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.</p>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	FESTIVO
Hervido valenciano	Espaguetis a la carbonara	Garbanzos al estilo casero con Verduras	Arroz al horno	
Rabas de calamar a la romana	Longanizas	Pollo asado en su jugo con patatas fritas	Fiambre variado	
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate	
<p>Energía: 652 kcal. Lípidos: 44,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 42,4 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 18,6 g. Sal: 2,2 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: 830 kcal. Lípidos: 58,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,6 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 23,3 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: 1.145 kcal. Lípidos: 81,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 17,8 g. Hidratos de carbono: 66,0 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 4,1 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.</p>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Tomate con queso fresco y orégano
Judías verdes al estilo casero	Arroz a banda	Sopa casera de ave	Pasta a la italiana	Lentejas al estilo casero
Tortilla de patata con queso	Fiambre variado con brotes de soja	Pollo al horno con guarnición	Albóndigas en salsa	Bacalao a la vizcaina con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Flan	Fruta
<p>Energía: 554 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 22,5 g. Sal: 2,6 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: 687 kcal. Lípidos: 34,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 21,3 g. Proteínas: 28,5 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: 960 kcal. Lípidos: 92,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g. Hidratos de carbono: 77,8 g. Azúcares: 25,0 g. Proteínas: 38,7 g. Sal: 4,7 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.</p>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro		
Macarrones con salsa de tomate	Lentejas al estilo casero con Verduras	Arroz con magra		
Jamoncito de pollo a la hortelana	Tortilla francesa con York y queso	Figuritas de pescado		
Fruta	Fruta	Fruta		
<p>Energía: 813 kcal. Lípidos: 53,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 2,5 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: 980 kcal. Lípidos: 62,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,1 g. Hidratos de carbono: 67,4 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 32,7 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: 1.229 kcal. Lípidos: 78,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,5 g. Hidratos de carbono: 83,6 g. Azúcares: 23,8 g. Proteínas: 40,8 g. Sal: 4,4 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.</p>				
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan.</p>				