

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO 	Tomate con queso fresco y orégano 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
	Macarrones a la milanesa 	Paella 	Potaje de garbanzos 	Judías verdes salteadas
	Merluza en salsa alicantina 	Surtido de croquetas con champiñón 	Tortilla de patata con queso 	Guisado de magro de cerdo con patatas dado
	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta
Energía: 670 kcal. Lípidos: 38,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 24,7 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: 826 kcal. Lípidos: 46,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 63,7 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,1 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: 1.114 kcal. Lípidos: 66,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,3 g. Hidratos de carbono: 78,3 g. Azúcares: 25,2 g. Proteínas: 44,4 g. Sal: 4,3 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y atún
Arroz caldoso con pelota 	Sopa casera de ave 	Pasta con atún 	Lentejas al estilo casero con verduras 	Crema de verduras con costrones
Rabas de calamar con verduras salteadas 	Albóndigas a la casera 	Merluza en salsa alicantina con guisantes 	Tortilla de York y queso con brotes de soja 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patatas
Fruta 	Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 	Fruta
Energía: 633 kcal. Lípidos: 36,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 46,2 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 27,1 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: 804 kcal. Lípidos: 46,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 56,3 g. Azúcares: 22,2 g. Proteínas: 36,4 g. Sal: 3,8 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: 1.072 kcal. Lípidos: 64,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,8 g. Hidratos de carbono: 70,2 g. Azúcares: 25,5 g. Proteínas: 46,7 g. Sal: 4,7 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Tomate con queso fresco y orégano 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Entremeses 	Garbanzos estofados 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Judías blancas al estilo casero 	Hervido valenciano
Canelones 	Tortilla de patata con queso 	Longanizas con verduras salteadas 	Buñuelos de bacalao con calabacín salteado 	Pollo al chilindrón con patatas dado
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 804 kcal. Lípidos: 50,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g. Hidratos de carbono: 51,9 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 30,2 g. Sal: 3,9 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: 1.024 kcal. Lípidos: 66,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,1 g. Hidratos de carbono: 64,0 g. Azúcares: 23,5 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 4,7 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: 1.380 kcal. Lípidos: 92,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 20,6 g. Hidratos de carbono: 81,1 g. Azúcares: 28,1 g. Proteínas: 48,3 g. Sal: 6,4 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Arroz al horno 	Crema de verduras 	Guiso de patatas con pollo con verduras 	Lentejas a la jardinera 	Fideuá
Rollitos de jamon york y queso con brotes de soja 	Jamoncito de pollo asado con patatas fritas 	Hamburguesa a la plancha con champiñón 	San marino casero de merluza 	Tortilla francesa
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta
Energía: 525 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 21,7 g. Sal: 1,7 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: 662 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 57,8 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 28,8 g. Sal: 2,0 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: 912 kcal. Lípidos: 49,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g. Hidratos de carbono: 72,8 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 38,0 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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate y jamón York 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 			
Espaguetis a la boloñesa 	Sopa de cocido 			
Colas de rape a la romana 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 			
Fruta 	Fruta 			
Energía: 830 kcal. Lípidos: 41,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 67,3 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 43,0 g. Sal: 1,5 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: 941 kcal. Lípidos: 45,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 79,2 g. Azúcares: 23,0 g. Proteínas: 48,7 g. Sal: 1,6 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: 1.283 kcal. Lípidos: 65,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,9 g. Hidratos de carbono: 102,3 g. Azúcares: 28,3 g. Proteínas: 64,7 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				