

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
			Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones con tomate 
			Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga 	Filete de magro de cerdo empanado con lechuga 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.9 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 20.1 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal, Lípidos: 28.3 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 112.4 g, Azúcares: 17.5 g, Proteínas: 23.8 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 26.1 g, Proteínas: 32.6 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Judías verdes con patata 	Arroz blanco con salsa de tomate	Espaguetis con tomate 	Puré de calabacín, puerro y patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 
Pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 18.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 790 Kcal, Lípidos: 27.4 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 110.3 g, Azúcares: 18.2 g, Proteínas: 24.7 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1013 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 142.3 g, Azúcares: 26.8 g, Proteínas: 30.4 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Acelgas con patata 	Garbanzos con verduras (calabacín,zanahoria,puerro) 	Fideuá de verduras 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo a la romana con lechuga 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) con pimientos rojos 	Bacalao al orio con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 16.9 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 112.8 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 24.6 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 155.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 36.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Crema de zanahoria, puerro y patata	Tallarines a la carbonara (nata,bacon) 	Acelgas con patata, zanahoria y York 	
Merluza a la romana con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace con champiñón 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada al chilindrón con lechuga 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 16.9 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 112.8 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 24.6 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 155.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 36.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				