

# Septiembre

| JUEVES 01                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         | VIERNES 02                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                          |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| LUNES 05                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         | MARTES 06                                                                                                            | MIÉRCOLES 07                                                                                                            | JUEVES 08                                                                                                                | VIERNES 09 |
| LUNES 12                                                                                                                    | MARTES 13                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES 14                                                                                                         | JUEVES 15                                                                                                               | VIERNES 16                                                                                                               |            |
| <p>Arroz blanco con salsa de tomate<br/>Filete a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta<br/>Agua y pan</p>  | <p>Salmorejo (para mayores)<br/>Sopa de picadillo (para pequeños)<br/>Tortilla de patata con zanahoria baby<br/>Helado<br/>Agua y pan</p>                               | <p>Potaje de alubias blancas al estilo casero<br/>Pinchitos de pollo con tomate aliñado<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p> | <p>Sopa de fideos<br/>Filete al horno con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria)<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p> | <p>Sopa casera de verduras con pasta<br/>Hamburguesa casera de ternera en salsa con patatas<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p> |            |
| <p>Espaguetis salteados con gambas<br/>Filete plancha con guarnición vegetal<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p>                   | <p>Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y patata<br/>Alitas de pollo fritas con ensalada<br/>Helado<br/>Agua y pan</p>                                              | <p>Sopa de cocido con estrellas<br/>Fricando con patatas<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p>                                | <p>Arroz a la jardinera con York, zanahoria, guisantes y pimientos<br/>Filete en salsa<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p>     | <p>Puré de calabacín, puerro y patata<br/>Huevos cocidos con salchichas<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p>                     |            |
| <p>Potaje de garbanzos con chorizo<br/>Filete a la andaluza con ensalada de tomate y zanahoria<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p> | <p>Paella mixta con calamar, pollo, guisantes y pimiento<br/>Carne de ternera en salsa con ensalada de olivas, lechuga y zanahoria<br/>Flan de huevo<br/>Agua y pan</p> | <p>Crema de verduras<br/>Huevos revueltos con champiñones<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p>                               | <p>Espirales gratinados con tomate y queso<br/>Filete plancha con guarnición vegetal<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p>       | <p>Sopa de picadillo<br/>Pollo asado a la naranja con patatas panadera<br/>Fruta<br/>Agua y pan</p>                      |            |

Energía: 587 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 83.4 g, Azúcares: 13.5 g, Proteínas: 17.9 g, Sal: 1.5 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.  
Energía: 746 Kcal, Lípidos: 27.1 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 104.7 g, Azúcares: 18.3 g, Proteínas: 20.9 g, Sal: 1.5 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día.  
Energía: 1044 Kcal, Lípidos: 36.2 g, AGS: 3.7 g, Hidratos de Carbono: 150.0 g, Azúcares: 25.3 g, Proteínas: 29.7 g, Sal: 1.5 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.

Energía: 608 Kcal, Lípidos: 21.2 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 85.7 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 18.6 g, Sal: 1.8 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.  
Energía: 725 Kcal, Lípidos: 25.3 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 99.8 g, Azúcares: 17.8 g, Proteínas: 24.7 g, Sal: 1.8 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día.  
Energía: 1008 Kcal, Lípidos: 35.2 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 142.3 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 30.6 g, Sal: 1.6 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.

Energía: 600 Kcal, Lípidos: 21.3 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 84.9 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 17.2 g, Sal: 1.6 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.  
Energía: 785 Kcal, Lípidos: 27.8 g, AGS: 2.4 g, Hidratos de Carbono: 110.3 g, Azúcares: 19.6 g, Proteínas: 23.5 g, Sal: 1.6 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día.  
Energía: 1068 Kcal, Lípidos: 36.4 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 150.3 g, Azúcares: 24.7 g, Proteínas: 34.8 g, Sal: 1.6 mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.