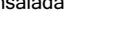


LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	Sopa casera de verduras 
				Jamoncito de pollo al horno con patata asada 
				Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,4 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 17,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 23,6 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: 945 Kcal. Lípidos: 34,0 g. AGS: 3,5 g. Hidratos de Carbono: 129,8 g. Azúcares: 25,7 g. Proteínas: 30,0 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta de caracol con tomate 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabacín 	Espinacas al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Huevos cocidos con ensalada 	Merluza al horno con cebolla y zanahoria 	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado 	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 345 kcal. Lípidos: 13,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 37,7 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 16,2 g. Sal: 0,8 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 431 kcal. Lípidos: 17,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 44,8 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 21,7 g. Sal: 0,9 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 536 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 54,6 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 1,2 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de calabacín y patata	Macarrones salteados con gambas y atún 	Espinacas al estilo casero	Crema de zanahoria	Sopa de pescado con arroz  
Tortilla de patata Ensalada  	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada  	Merluza al horno con patata asada 	Magro con tomate con pimientos a la plancha 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con pimientos verdes  
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 446 kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 39,7 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 27,7 g. Sal: 1,6 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 576 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 48,6 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 2,1 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 714 kcal. Lípidos: 31,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 46,6 g. Sal: 2,6 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de calabacín 	Acelgas con patata	Macarrones con tomate y queso 	Espinacas al estilo casero	Paella 
Huevos cocidos con salsa de tomate y jamón serrano Ensalada  	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón 	Merluza en salsa de tomate y pimiento  	Jamoncito de pollo al horno en salsa de tomate con ensalada de tomate 	Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 506 kcal. Lípidos: 20,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 52,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 24,0 g. Sal: 1,4 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 641 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 1,9 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 797 kcal. Lípidos: 34,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 78,2 g. Azúcares: 22,8 g. Proteínas: 39,7 g. Sal: 2,3 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de patata, calabacín y puerro  	Espirales de colores con atún 	Acelgas al estilo casero	Arroz con tomate	Crema de calabacín y zanahoria  
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  	Merluza en salsa de tomate y pimiento con cebolla  	Jamón fresco asado con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con rodaja de tomate natural 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 439 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 44,0 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 19,6 g. Sal: 2,1 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 559 kcal. Lípidos: 25,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 53,8 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 25,7 g. Sal: 2,7 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 689 kcal. Lípidos: 31,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 65,6 g. Azúcares: 22,2 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 3,5 g. • Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.