

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Paella 
				Merluza a la plancha con rodaja de tomate natural 
				Fruta
<small>Energía: 498 Kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 20,3 g. Sal: 1,7 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: 618 Kcal. Lípidos: 22,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 76,5 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 25,2 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: 779 Kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 96,8 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 2,7 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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con tomate frito 	Lentejas al estilo casero 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla 	Merluza al horno Ensalada 			
Fruta	Yogur desnatado de sabores 			
<small>Energía: 162 Kcal. Lípidos: 6,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g. Hidratos de carbono: 16,9 g. Azúcares: 4,4 g. Proteínas: 8,5 g. Sal: 0,6 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: 197 Kcal. Lípidos: 7,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,4 g. Hidratos de carbono: 20,6 g. Azúcares: 5,5 g. Proteínas: 10,1 g. Sal: 0,7 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: 249 Kcal. Lípidos: 9,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g. Hidratos de carbono: 25,9 g. Azúcares: 5,9 g. Proteínas: 12,6 g. Sal: 0,9 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Garbanzos con verduras 	Sopa casera de cocido con pasta 	Arroz con tomate
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada 	Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Filete de cabezada a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla francesa Ensalada 
Fruta	Yogur desnatado de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 447 Kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 37,6 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 21,9 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: 633 Kcal. Lípidos: 33,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 48,2 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 1,8 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: 42,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g. Hidratos de carbono: 59,3 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 40,5 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella 	Alubias blancas al estilo casero 	Pasta caracol con tomate 	Crema de calabacín 	Sopa casera de pollo 
Limanda al horno Ensalada 	Brocheta de pollo con rodaja de tomate natural 	Merluza al horno con espárragos 	Pollo asado con patata panadera 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Yogur desnatado de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 451 Kcal. Lípidos: 21,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 38,6 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 22,7 g. Sal: 1,8 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: 598 Kcal. Lípidos: 29,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 47,7 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 31,6 g. Sal: 2,2 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: 759 Kcal. Lípidos: 38,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 56,5 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 40,7 g. Sal: 2,8 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				