

Noviembre



| MARTES 01 | MIÉRCOLES 02 | JUEVES 03 | VIERNES 04 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIVO | Pasta con salsa de tomate y carne picada  Filete a la plancha con champiñones salteados  Fruta Pan y agua  | Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria  Fruta Pan y agua  | Sopa de pollo con fideos  Pechuga de pollo al horno con patatas panadera Fruta Pan y agua  |

Energía: 591Kcal. Lípidos: 20.9g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.0g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 17.7g. Sal: 1.5mg. 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: 710Kcal. Lípidos: 25.3g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 98.7g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 21.9g. Sal: 1.6mg. 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: 1002Kcal. Lípidos: 34.3g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 139.2g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 34.1g. Sal: 1.6mg. 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.

| LUNES 07 | MARTES 08 | MIÉRCOLES 09 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Macarrones salteados con gamba  Filete a la plancha con salteado de verduras Fruta Pan y agua  | Arroz blanco con salsa de tomate San Jacobo con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta Pan y agua  | Crema de calabacín  Jamoncito de pollo asado a la naranja con champiñones al ajillo  Fruta Pan y agua  | Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y arroz  Hamburguesas caseras al horno con tomate asado  Fruta Pan y agua  | Cazuela de fideos  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  Yogur  Pan y agua  |

Energía: 596Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.4g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 18.2g. Sal: 1.7mg. 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: 698Kcal. Lípidos: 24.0g. AGS: 2.5g. Hidratos de Carbono: 97.8g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 22.7g. Sal: 1.7mg. 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: 995Kcal. Lípidos: 33.8g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 138.6g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 34.2g. Sal: 1.7mg. 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.

| LUNES 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz tres delicias con jamón York y tortilla francesa  Filete plancha con guarnición vegetal Fruta Pan y agua  | Garbanzos guisados con pimiento y cebolla  Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta Pan y agua  | Estofado de magro a la jardinera  Filete plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur  Pan y agua  | Pasta caracol con tomate, zanahoria y jamón cocido  Filete de carne a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria  Fruta Pan y agua  | Sopa casera de verduras con pasta  Tortilla de patata con ensalada de tomate, lechuga y pepino  Fruta Pan y agua  |

Energía: 592Kcal. Lípidos: 20.8g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 83.4g. Azúcares: 13.3g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.6mg. 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: 706Kcal. Lípidos: 25.8g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 98.1g. Azúcares: 19.0g. Proteínas: 24.4g. Sal: 1.7mg. 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: 1002Kcal. Lípidos: 34.1g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 139.8g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 33.9g. Sal: 1.7mg. 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.

| LUNES 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lentejas guisadas, con cebolla, zanahorias y pimiento  Calamares a la romana con lechuga y tomate natural  Fruta Pan y agua  | Crema de zanahorias  Tortilla de patata con loncha de queso  Fruta Pan y agua  | Arroz blanco con salsa de tomate y huevo frito  Filete plancha con guarnición vegetal Fruta Pan y agua  | Salteado de patata zanahoria y guisantes  Salchichas de ave a la plancha con lechuga y tomate  Yogur  Pan y agua  | Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate  Jamoncito de pollo asado a la naranja con ensalada mixta (lechuga, tomate y maíz)  Fruta Pan y agua  |

Energía: 593Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.4g. Azúcares: 13.4g. Proteínas: 16.8g. Sal: 1.5mg. 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: 709Kcal. Lípidos: 23.8g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 98.2g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. 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: 1005Kcal. Lípidos: 35.7g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 139.8g. Azúcares: 25.3g. Proteínas: 31.2g. Sal: 1.6mg. 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.

| LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz a la marinera con calamares y mejillones  Filete plancha/ horno de ensalada de tomate y zanahoria Fruta Pan y agua  | Garbanzos guisados con pimiento y cebolla  Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta Pan y agua  | Sopa casera de ave con estrellitas  Jamoncito de pollo asado a la almendra con patatas fritas  Yogur  Pan y agua  |

Energía: 593Kcal. Lípidos: 20.9g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 83.3g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.0g. Sal: 1.6mg. 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: 709Kcal. Lípidos: 24.1g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 98.2g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. 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: 1002Kcal. Lípidos: 35.3g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 24.3g. Proteínas: 29.9g. Sal: 1.6mg. 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.