

| LUNES 2  | MARTES 3  | MIÉRCOLES 4   | JUEVES 5   | VIERNES 6   |
|--|---|---|--|---|
| Arroz con pollo (*)  | Lentejas al estilo casero   | Alubias blancas al estilo casero (*)  | Crema de verduras (*)  | Espaguetis gratinados (*)   |
|    |    |    |  |    |
| Calamares a la plancha con ensalada de tomate  | Huevos cocidos con loncha de jamón York   | Lomo de cerdo a la plancha con champiñón y cebolla                                  | Jamoncito de pollo al horno con patata panadera                                      | Limanda al horno con verduras asadas  |
|    |    |    |    |    |
| Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta   | Fruta  | Fruta   |
|  |    |   |  |   |
| <small>Energía: 400 Kcal. Lípidos: 16,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 41,6 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 17,0 g. Sal: 0,7 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.<br/>Energía: 513 Kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 22,1 g. Sal: 0,8 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.<br/>Energía: 628 Kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 62,8 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 1,0 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 9  | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13  |
| Sopa casera de pollo   | Cocido de garbanzos con espinaca  | Fideuá de pescado (*)   | Arroz tres delicias  | Lentejas al estilo casero   |
|    |    |    |    |    |
| Estofado de cerdo con zanahoria salteada   | Merluza al horno Ensalada   | Revuelto de champiñones   | Salchichas frescas de ave con rodaja de tomate natural                               | Merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla                                    |
|    |    |    |    |    |
| Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta   | Fruta  | Fruta   |
|  |    |   |  |   |
| <small>Energía: 508 Kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 41,4 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 23,5 g. Sal: 1,3 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.<br/>Energía: 697 Kcal. Lípidos: 37,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 52,2 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 31,8 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.<br/>Energía: 879 Kcal. Lípidos: 45,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 64,0 g. Azúcares: 22,5 g. Proteínas: 39,8 g. Sal: 2,4 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 16   | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20  |
| Arroz blanco con salsa de tomate   | Crema de zanahoria  | Alubias blancas al estilo casero (*)  | Espaguetis a la boloñesa (*)   | Lentejas al estilo casero   |
|  |   |  |  |  |
| Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  | Limanda al horno con pimientos asados   | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz                   | Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz  | Merluza a la plancha con calabacín a la plancha                                       |
|    |  |  |  |  |
| Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta   | Fruta  | Fruta   |
|  |  |   |  |   |
| <small>Energía: 432 Kcal. Lípidos: 17,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 45,7 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 19,4 g. Sal: 1,3 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.<br/>Energía: 544 Kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 55,1 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 26,0 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.<br/>Energía: 666 Kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 67,4 g. Azúcares: 23,5 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 2,2 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 23   | MARTES 24   | MIÉRCOLES 25  | JUEVES 26  | VIERNES 27  |
| Garbanzos estofados  | Sopa casera de pollo  | Lentejas al estilo casero   | Arroz con tomate   | Fideos a la cazuela (*)   |
|    |  |  |  |  |
| Limanda al horno con pimientos asados  | Contramuslo de pollo asado con patata panadera                                      | Magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada                                  | Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz                                  | Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún                                 |
|    |  |  |  |  |
| Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta   | Fruta  | Fruta   |
|  |  |   |  |   |
| <small>Energía: 401 Kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 41,3 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 17,1 g. Sal: 0,9 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.<br/>Energía: 511 Kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 21,1 g. Sal: 1,2 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.<br/>Energía: 627 Kcal. Lípidos: 27,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 1,5 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>  |   |   |  |   |
| LUNES 30   | MARTES 1  | MIÉRCOLES 2   | JUEVES 3   | VIERNES 4   |
| FESTIVO  | FESTIVO   |   |  |   |
|  |   |   |  |   |
|  |   |   |  |   |
| <small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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.<br/>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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.<br/>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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 align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></p>   |   |   |  |   |