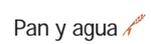
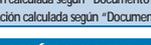
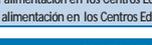
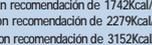
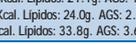
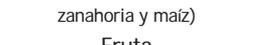
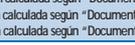
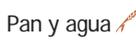
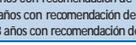


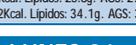
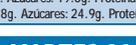
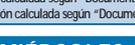
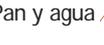
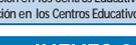
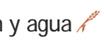
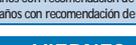
Noviembre

MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
FESTIVO	Pasta con salsa de tomate y carne picada  Lenguado a la plancha con champiñones salteados  Fruta  Pan y agua 	Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín  Tortilla de atún con lechuga y zanahoria  Fruta  Pan y agua 	Sopa de pollo con fideos  Pechuga de pollo al horno con guarnición vegetal  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 gambas y atún  Gallo a la plancha con salteado de verduras  Fruta  Pan y agua 	Arroz blanco con salsa de tomate  Filete plancha con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta  Pan y agua 	Crema de calabacín  Jamoncito de pollo asado a la naranja con champiñones asados  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 francesa con ensalada de lechuga y tomate  Yogur desnatado  Pan y agua 

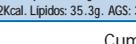
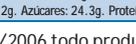
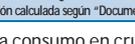
Energía: 596Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.4g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 18.2g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.
Energía: 698Kcal. Lípidos: 25.0g. AGS: 2.8g. 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 tortilla francesa  Merluza en salsa verde con guisantes  Fruta  Pan y agua 	Garbanzos guisados con pimiento y cebolla  Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes asados  Fruta  Pan y agua 	Estofado de magro a la jardinera  Filete plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  Yogur desnatado  Pan y agua 	Pasta caracol con tomate y zanahoria  Lenguado a la plancha/ horno con ensalada de pepino y zanahoria  Fruta  Pan y agua 	Sopa casera de verduras con pasta  Tortilla francesa 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: 23.8g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 98.1g. Azúcares: 19.0g. Proteínas: 20.4g. 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  Pescado plancha/ horno con lechuga y tomate natural  Fruta  Pan y agua 	Crema de zanahorias  Tortilla francesa con queso fresco  Fruta  Pan y agua 	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo frito  Merluza en salsa marinera con gambas  Fruta  Pan y agua 	Salteado de patata zanahoria y guisantes  Salchichas de ave a la plancha con lechuga y tomate  Yogur desnatado  Pan y agua 	Macarrones con salsa de tomate  Jamoncito de pollo asado a la naranja con ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  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: 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: 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  Limanda al 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 asados  Fruta  Pan y agua 	Sopa casera de ave con estrellitas  Jamoncito de pollo asado en su jugo con guarnición vegetal  Yogur desnatado  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.