

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de pasta 	Sopa casera de pollo 	Lentejas al estilo casero 	Paella mixta 	Guiso de patatas con lomo de cerdo 
Brocheta de pollo	Huevos rotos 	Bacalao a la vizcaína con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Filete de pechuga de pollo con zanahoria salteada	Cazón frito con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 
Fruta	Zumo	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 17.9 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: 769 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 109.0 g. Azúcares: 18.6 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 29.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Cocido de garbanzos con verduras 	Sopa de marisco 	Tallarines con tomate 	FESTIVO	FESTIVO
Filete de pechuga de pollo con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Cabezada de cerdo a la plancha con ensalada de tomate	Huevos cocidos con mahonesa con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 		
Fruta	Zumo	Fruta		
Energía: 574 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.2 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 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: 796 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 112.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.5 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: 995 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.7 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				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín	Lentejas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Arroz a la cubana 	Fideuá de marisco 
Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada	Huevos revueltos con pisto 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera con patata asada 	Merluza en salsa verde 	Tortilla de patata con ensalada de tomate 
Fruta	Zumo	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 17.9 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: 751 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 104.8 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.7 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: 1087 Kcal. Lípidos: 38.5 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.7 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				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz a la marinera 	Potaje de garbanzos 	Espirales de colores con tomate 	Lentejas caseras con verduras 	Patatas guisadas con carne de cerdo
Nuggets de pollo con patata asada 	Merluza al horno 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Huevos revueltos con champiñón 	Bacaladito a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 
Fruta	Zumo	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 606 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 20.6g. Sal: 1.5mg. • 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: 759Kcal. Lípidos: 27.5g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.6g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 22.3g. Sal: 1.5mg. • 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: 914Kcal. Lípidos: 32.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 124.7g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 29.8g. Sal: 1.5mg. • 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				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de verduras 	Arroz con verduras			
Estofado de pavo con champiñón y cebolla 	Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 			
Fruta	Zumo			
Energía: 571 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.4 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 15.9 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: 788 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.6 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: 994 Kcal. Lípidos: 35.4 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 32.1 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				
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				