

# Enero

**Viernes 1**  
FESTIVO

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate Varitas de pescado con ensalada de tomate y maíz Fruta Agua y Pan	Sopa casera de cocido con lluvia Pollo asado en su jugo con patatas Fruta Agua y Pan

Energía: 543Kcal. Lípidos: 19.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 77.5g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 15.6g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 713Kcal. Lípidos: 25.3g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 100.2g. Azúcares: 18.0g. Proteínas: 21.1g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 1012Kcal. Lípidos: 35.6g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 143.1g. Azúcares: 24.4g. Proteínas: 29.8g. Sal: 1.8mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Macarrones salteados con gambas y atún Gallo al horno con verduras asadas Fruta Agua y Pan	Lentejas al estilo casero Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y cebolla Yogur Agua y Pan	Sopa juliana Salchichas frescas de ave con tomate y patatas al horno Fruta Agua y Pan	Arroz con pollo Limanda al horno con verduras Fruta Agua y Pan	Puré de verduras Filete ruso casero en salsa hortelana con champiñones Fruta Agua y Pan

Energía: 548Kcal. Lípidos: 19.8g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 73.5g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 18.9g. Sal: 1.5mg.  
Energía: 704Kcal. Lípidos: 24.8g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 99.7g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 20.4g. Sal: 1.5mg.  
Energía: 1036Kcal. Lípidos: 34.6g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 146.2g. Azúcares: 24.8g. Proteínas: 35.0g. Sal: 1.7mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Espirales con nata y huevo cocido con tomates aliñados con aceite y vinagre Fruta Agua y Pan	Arroz a la milanesa Lenguado a la andaluza con ensalada Yogur Agua y Pan	Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria Merluza en salsa verde Fruta Agua y Pan	Sopa casera de picadillo Lasaña de carne Fruta Agua y Pan	Puré de verduras Pollo asado al limón con champiñones Fruta Agua y Pan

Energía: 571Kcal. Lípidos: 18.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 81.0g. Azúcares: 15.0g. Proteínas: 19.7g. Sal: 1.5mg.  
Energía: 732Kcal. Lípidos: 26.1g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 102.0g. Azúcares: 18.4g. Proteínas: 22.2g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 1028Kcal. Lípidos: 34.2g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 147.2g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 32.8g. Sal: 1.6mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Puré de zanahoria y calabacín con costrones Croquetas de pollo con ensalada de tomate, lechuga y maíz Fruta Agua y Pan	Lentejas al estilo casero Huevos revueltos con verduras salteadas Yogur Agua y Pan	Paella mixta Filete de merluza a la marinera con gambas y mejillones Fruta Agua y Pan	Sopa de cocido Hamburguesa casera de ternera en salsa con champiñones Fruta Agua y Pan	Tallarines con tomate y queso Limanda al horno con cebolla y calabacín Fruta Agua y Pan

Energía: 566Kcal. Lípidos: 20.7g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 77.9g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 16.9g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 714Kcal. Lípidos: 24.8g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 100.9g. Azúcares: 17.8g. Proteínas: 21.9g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 1016Kcal. Lípidos: 35.1g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 140.8g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 34.2g. Sal: 1.7mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

# Febrero

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Puré de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y olivas Yogur Agua y Pan	Arroz a la jardinera Merluza en salsa alicantina Yogur Agua y Pan	Garbanzos guisados Escalopines de ternera en salsa con pimientos Fruta Agua y Pan	Potaje de judías verdes al estilo casero Tortilla de patata Fruta Agua y Pan	Espaguetis a la boloñesa Lenguado al horno con calabacín y berenjena Fruta Agua y Pan

Energía: 575Kcal. Lípidos: 20.4g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 79.9g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 17.9g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 713Kcal. Lípidos: 24.8g. AGS: 2.5g. Hidratos de Carbono: 99.7g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 24.2g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 994Kcal. Lípidos: 35.1g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 139.9g. Azúcares: 23.7g. Proteínas: 29.6g. Sal: 1.6mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Arroz salteado Lomo en salsa de cebolla y zanahoria Fruta Agua y Pan	Espirales de colores gratinados con queso Huevos revueltos con champiñones Yogur Agua y Pan	Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Delicias de pescado con tomate provenzal Fruta Agua y Pan	Estofado de patata y pescado Albóndigas caseras de ternera en salsa de tomate Fruta Agua y Pan	Fideuá de marisco Merluza en salsa verde Fruta Agua y Pan

Energía: 559Kcal. Lípidos: 19.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 76.9g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.6g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 713Kcal. Lípidos: 25.8g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 98.5g. Azúcares: 18.0g. Proteínas: 21.7g. Sal: 1.5mg.  
Energía: 1001Kcal. Lípidos: 35.7g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 141.3g. Azúcares: 24.7g. Proteínas: 28.7g. Sal: 1.7mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Sopa de ave Fricandó con patatas fritas Fruta Agua y Pan	Garbanzos al estilo casero Gallo a la romana con pisto Yogur Agua y Pan	Arroz a la marinera con calamar y mejillón Tortilla francesa con verduras asadas Fruta Agua y Pan	Sopa de cocido Jamoncitos con ensalada Fruta Agua y Pan	Puré de verduras con costrones Pizza de atún y verduras Fruta Agua y Pan

Energía: 559Kcal. Lípidos: 19.4g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 77.7g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.5mg.  
Energía: 706Kcal. Lípidos: 24.3g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 98.8g. Azúcares: 18.6g. Proteínas: 23.0g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 1012Kcal. Lípidos: 34.8g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 143.3g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 31.3g. Sal: 1.6mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Arroz a la cubana Hamburguesas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta Agua y Pan	Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín Croquetas de jamón con lechuga Yogur Agua y Pan	Puré de verdura Pechuga de pollo a la plancha con patata cocida Fruta Agua y Pan	Pasta salteada con ajo y perejil Salchichas de ave a la plancha con tomate natural Fruta Agua y Pan	FESTIVO

Energía: 568Kcal. Lípidos: 20.3g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 76.9g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 19.4g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 712Kcal. Lípidos: 23.8g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 101.1g. Azúcares: 19.0g. Proteínas: 23.3g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 1028Kcal. Lípidos: 36.3g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 140.8g. Azúcares: 24.1g. Proteínas: 34.4g. Sal: 1.7mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 29
FESTIVO

Energía: 567Kcal. Lípidos: 19.8g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 78.4g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 18.8g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 708Kcal. Lípidos: 23.8g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 103.8g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 19.7g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 1013Kcal. Lípidos: 35.8g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 142.2g. Azúcares: 23.7g. Proteínas: 31.3g. Sal: 1.8mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

# Marzo

Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Lentejas con arroz Lomo adobado en salsa Fruta Agua y Pan	Sopa de cocido Jamoncito de pollo asado a la naranja con champiñones al ajillo Fruta Agua y Pan	Pasta a la boloñesa Gallo a la plancha con salteado de verduras Fruta Agua y Pan	Puré de verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Yogur Agua y Pan

Energía: 567Kcal. Lípidos: 19.8g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 78.4g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 18.8g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 708Kcal. Lípidos: 23.8g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 103.8g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 19.7g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 1013Kcal. Lípidos: 35.8g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 142.2g. Azúcares: 23.7g. Proteínas: 31.3g. Sal: 1.8mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Garbanzos guisados con pimiento y cebolla Filetes de jamón de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta Agua y Pan	Macarrones a la napolitana Lenguado a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria Yogur Agua y Pan	Estofado de ternera con patatas Merluza en salsa verde Fruta Agua y Pan	Arroz tres delicias con jamón cocido y tortilla Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta Agua y Pan	Sopa casera de pollo con estrellitas Tortilla de patata con judías verdes salteadas Fruta Agua y Pan

Energía: 569Kcal. Lípidos: 20.4g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 79.0g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 17.3g. Sal: 1.5mg.  
Energía: 707Kcal. Lípidos: 25.0g. AGS: 2.5g. Hidratos de Carbono: 98.7g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 21.8g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 1022Kcal. Lípidos: 34.6g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 143.0g. Azúcares: 24.3g. Proteínas: 34.7g. Sal: 1.7mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Tallarines a la carbonara Gallo a la plancha con patata panadera Fruta Agua y Pan	Puré de verdura Huevo cocido con loncha de queso Yogur Agua y Pan	Lentejas guisadas con cebolla Filete ruso casero en salsa española con champiñones Fruta Agua y Pan	Sopa de cocido Muslo de pollo guisado al chilindrón Fruta Agua y Pan	Paella de pescado Lenguado al horno con pisto Fruta Agua y Pan

Energía: 567Kcal. Lípidos: 20.2g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 76.9g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 19.4g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 722Kcal. Lípidos: 23.9g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 22.9g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 22.9g. Sal: 1.7mg.  
Energía: 1006Kcal. Lípidos: 35.4g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 142.9g. Azúcares: 24.4g. Proteínas: 28.9g. Sal: 1.6mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO JUEVES SANTO	FESTIVO VIERNES SANTO

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31
FESTIVO	Macarrones gratinados con queso Varitas de pescado con lechuga y tomate Yogur Agua y Pan	Potaje de judías Tortilla de patata con loncha de York Fruta Agua y Pan	Puré de zanahoria y patata Jamoncito de pollo asado a la naranja con ensalada Fruta Agua y Pan

Energía: 567Kcal. Lípidos: 19.0g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 81.3g. Azúcares: 14.3g. Proteínas: 17.6g. Sal: 1.5mg.  
Energía: 728Kcal. Lípidos: 25.5g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 103.7g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 20.8g. Sal: 1.6mg.  
Energía: 1010Kcal. Lípidos: 34.9g. AGS: 3.3g. Hidratos de Carbono: 141.1g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 32.8g. Sal: 1.6mg.

Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Valoración nutricional calculada según Documentode Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010<sup>10</sup> para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día