

**CELIACO, ALERGIA LEGUMBRE, FRUTOS SECOS Y MELOCOTON**


LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la cubana 	Coliflor con patata	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín  	Espaguetis gratinados (*)  
Calamares a la plancha con ensalada de tomate    	Huevos cocidos con loncha de jamón serrano 	Lomo de cerdo a la plancha con champiñón y cebolla  	Jamoncito de pollo al horno con patata panadera  	Limanda al horno con pimientos al horno    
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 408 Kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 36,6 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 17,0 g. Sal: 0,8 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. Energía: 507 Kcal. Lípidos: 25,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 44,8 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 21,2 g. Sal: 1,0 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. Energía: 622 Kcal. Lípidos: 31,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 54,8 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 1,3 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 	Espinacas al estilo casero	Fideuá de pescado (*)    	Arroz con acelgas	Fritada con huevo frito 
Estofado de cerdo con zanahoria salteada  	Merluza al horno con ensalada  	Revuelto de champiñones  	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 467 Kcal. Lípidos: 27,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 32,0 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 19,8 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. Energía: 642 Kcal. Lípidos: 39,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 27,8 g. Sal: 1,7 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. Energía: 803 Kcal. Lípidos: 49,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 49,8 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 34,8 g. Sal: 2,1 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	Sopa casera de ave 	Espaguetis con tomate (*)  	Coliflor 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 al horno con calabacín al horno 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 385 Kcal. Lípidos: 17,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 37,8 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 17,3 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. Energía: 481 Kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 45,6 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 22,9 g. Sal: 1,7 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. Energía: 591 Kcal. Lípidos: 27,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 56,1 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 28,0 g. Sal: 2,1 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
Acelgas con patata y zanahoria 	Sopa casera de pollo 	Crema de puerros	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 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 338 Kcal. Lípidos: 16,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 33,4 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 13,2 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. Energía: 430 Kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 42,7 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 16,2 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. Energía: 525 Kcal. Lípidos: 25,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 19,9 g. Sal: 1,4 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 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. 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. 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>				
<b>En todos los menús se incluye Agua y pan.</b> 				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.