

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	
				
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,4 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 17,4 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: 754 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 19,0 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: 945 Kcal. Lípidos: 34,0 g. AGS: 3,5 g. Hidratos de Carbono: 129,8 g. Azúcares: 25,7 g. Proteínas: 30,0 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</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta de caracol a la boloñesa	Lentejas al estilo casero	Crema de calabacín	Cocido de garbanzos con verduras
				
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con verduras salteadas	Jamón de cerdo al horno con champiñón salteado	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
				
<small>Energía: 444 kcal. Lípidos: 16,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 53,8 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 17,2 g. Sal: 1,6 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: 925 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 61,8 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 21,8 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. Energía: 639 kcal. Lípidos: 24,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 74,4 g. Azúcares: 22,8 g. Proteínas: 27,1 g. Sal: 2,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras	Macarrones salteados con gambas y atún	Lentejas a la castellana	Alubias blancas con chorizo	Sopa de pescado con arroz
				
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada	Merluza al horno con verduras salteadas	Magro con tomate con verduras salteadas	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 511 kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 42,1 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 2,3 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: 660 kcal. Lípidos: 30,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 51,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 41,8 g. Sal: 2,5 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: 835 kcal. Lípidos: 38,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 62,8 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 53,9 g. Sal: 3,3 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de calabacín y patata	Lentejas con chorizo	Macarrones con tomate	Garbanzos estofados con chorizo	Paella
				
Lomo de cerdo a la plancha Ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas	Merluza en salsa de tomate y pimiento	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate con ensalada de tomate	Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 558 kcal. Lípidos: 23,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 25,0 g. Sal: 1,9 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: 705 kcal. Lípidos: 30,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 69,7 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 2,5 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: 889 kcal. Lípidos: 39,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 86,3 g. Azúcares: 24,0 g. Proteínas: 40,7 g. Sal: 3,3 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de verduras	Espirales de colores con atún	Alubias blancas estofadas con chorizo	Arroz con tomate	Lentejas a la castellana
				
Albóndigas de carne en salsa con verduras salteadas	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas	Jamón fresco asado con zanahoria salteada	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 567 kcal. Lípidos: 25,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 54,2 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 2,5 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: 752 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 66,0 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 3,5 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: 954 kcal. Lípidos: 46,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,1 g. Hidratos de carbono: 81,0 g. Azúcares: 22,2 g. Proteínas: 47,6 g. Sal: 4,6 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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p> 				

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