

Septiembre

JUEVES 01		VIERNES 02		
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la plancha/horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Salmorejo (para mayores)</p> <p>Sopa de picadillo (para pequeños)</p> <p>Tortilla de francesa con zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Potaje de alubias blancas al estilo casero</p> <p>Pinchitos de pollo con tomate aliñado</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Cazuela de fideos</p> <p>Lengado al horno con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa casera de verduras con pasta</p> <p>Hamburguesa casera de ternera en salsa con guarnición vegetal</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 587 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 83.4 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.5 mg. 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: 746 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.7 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 20.9 g. Sal: 1.5 mg. 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: 1044 Kcal. Lípidos: 36.2 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 150.0 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 29.7 g. Sal: 1.5 mg. 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.</p>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Espaguetis salteados con gambas y atún</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes y talos de espárragos</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y patata</p> <p>Alitas de pollo fritas con ensalada</p> <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>Fricando con guarnición vegetal</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz a la jardinera con, zanahoria, guisantes y pimientos</p> <p>Gallo a la marinera con gambas y mejillones</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Puré de calabacín, puerro y patata</p> <p>Huevos cocidos con salchichas de ave a la plancha</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 21.2 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.8 mg. 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: 725 Kcal. Lípidos: 25.3 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 99.8 g. Azúcares: 17.8 g. Proteínas: 23.5 g. Sal: 1.8 mg. 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: 1008 Kcal. Lípidos: 35.2 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 30.6 g. Sal: 1.8 mg. 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.</p>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Lengado a la plancha/horno con ensalada de tomate y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Paella mixta con calamar, pollo, guisantes y pimiento</p> <p>Carne de ternera en salsa con ensalada de olivas, lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur desnatado</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos revueltos con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Espirales gratinados con tomate y queso</p> <p>Boquerones plancha/ horno con tomate aliñado</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Pollo asado a la naranja con guarnición vegetal</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 600 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 17.2 g. Sal: 1.6 mg. 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: 785 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 19.6 g. Proteínas: 23.5 g. Sal: 1.6 mg. 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: 1068 Kcal. Lípidos: 36.4 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.3 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 34.8 g. Sal: 1.6 mg. 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.</p>				