

Noviembre

MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
FESTIVO	Pasta con salsa de tomate y carne picada  Lengudo a la plancha con champiñones salteados  Fruta Pan y agua 	Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín  Filete plancha con lechuga y zanahoria Fruta Pan y agua 	Sopa de pollo con fideos  Pechuga de pollo al horno con patatas panadera Fruta Pan y agua 
<p>Energía: 591Kcal. Lípidos: 20.9g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.0g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 17.7g. Sal: 1.5mg. 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: 710Kcal. Lípidos: 25.3g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 98.7g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 21.9g. Sal: 1.6mg. 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: 1002Kcal. Lípidos: 34.3g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 139.2g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 34.1g. Sal: 1.6mg. 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 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones salteados con gambas y atún  Gallo a la plancha con salteado de verduras  Fruta Pan y agua 	Arroz blanco con salsa de tomate Filete plancha con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta Pan y agua 	Crema de calabacín  Jamoncito de pollo asado a la naranja con champiñones al ajillo  Fruta Pan y agua 	Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y arroz  Hamburguesas caseras al horno con tomate asado  Fruta Pan y agua 	Cazuela de fideos  Filete plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur  Pan y agua 
<p>Energía: 596Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.4g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 18.2g. Sal: 1.7mg. 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: 698Kcal. Lípidos: 24.0g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 97.8g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 22.7g. Sal: 1.7mg. 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: 995Kcal. Lípidos: 33.8g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 138.6g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 34.2g. Sal: 1.7mg. 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz tres delicias con jamón York  Merluza en salsa verde con guisantes  Fruta Pan y agua 	Garbanzos guisados con pimiento y cebolla  Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta Pan y agua 	Estofado de magro a la jardinera  Filete plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur  Pan y agua 	Pasta caracol con tomate, zanahoria y jamón cocido  Lengudo a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria  Fruta Pan y agua 	Sopa casera de verduras con pasta  Filete plancha con ensalada de tomate, lechuga y pepino Fruta Pan y agua 
<p>Energía: 592Kcal. Lípidos: 20.8g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 83.4g. Azúcares: 13.3g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.6mg. 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: 706Kcal. Lípidos: 23.8g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 98.1g. Azúcares: 19.0g. Proteínas: 24.4g. Sal: 1.7mg. 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: 1002Kcal. Lípidos: 34.1g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 139.8g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 33.9g. Sal: 1.7mg. 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas guisadas, con cebolla, zanahorias y pimiento  Pescado a la plancha con lechuga y tomate natural  Fruta Pan y agua 	Crema de zanahorias  Filete plancha con loncha de queso  Fruta Pan y agua 	Arroz blanco con salsa de tomate Merluza en salsa marinera con gambas  Fruta Pan y agua 	Salteado de patata zanahoria y guisantes Salchichas de ave a la plancha con lechuga y tomate  Yogur  Pan y agua 	Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate  Jamoncito de pollo asado a la naranja con ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  Fruta Pan y agua 
<p>Energía: 593Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.4g. Azúcares: 13.4g. Proteínas: 16.8g. Sal: 1.5mg. 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: 709Kcal. Lípidos: 23.8g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 98.2g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. 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: 1005Kcal. Lípidos: 35.7g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 139.8g. Azúcares: 25.3g. Proteínas: 31.2g. Sal: 1.6mg. 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30
Arroz a la marinera con calamares y mejillones  Limanda al horno de ensalada de tomate y zanahoria  Fruta Pan y agua 	Garbanzos guisados con pimiento y cebolla  Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes fritos Fruta Pan y agua 	Sopa casera de ave con estrellitas  Jamoncito de pollo asado a la almendra con patatas fritas  Yogur  Pan y agua 
<p>Energía: 593Kcal. Lípidos: 20.9g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 83.3g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.0g. Sal: 1.6mg. 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: 709Kcal. Lípidos: 24.1g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 98.2g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. 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: 1002Kcal. Lípidos: 35.3g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 24.3g. Proteínas: 29.9g. Sal: 1.7mg. 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>		