

Octubre

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
<p>Puré de zanahorias y calabacines con costrones</p> <p>Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis a la carbonara con nata y bacon</p> <p>Salchichas de Frankfurt al horno con calabacín y berenjena</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas al estilo casero con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Huevos duros con verduras salteadas</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa mixta con salsa de champiñones y patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Paella mixta con pollo, calamar, guisantes y pimiento</p> <p>Filete de gallo a la marinera con gambas y mejillones</p> <p>Fruta</p>

Energía: 586Kcal. Lípidos: 20.2g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 18.4g. 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: 702Kcal. Lípidos: 25.1g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 98.8g. Azúcares: 17.2g. Proteínas: 20.3g. 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: 990Kcal. Lípidos: 35.4g. AGS: 3.3g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 26.7g. 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.

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Arroz a la jardinera con jamón York, zanahoria, guisantes y pimientos</p> <p>Merluza en salsa alicantina</p> <p>Fruta</p>	<p>Garbanzos cocidos con espinacas</p> <p>Salchichas frescas de ave con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Sopa casera de cocido con estrellitas</p> <p>Tortilla de jamón York con ensalada de zanahoria y olivas</p> <p>Yogur</p>	<p>Patatas ajo pollo</p> <p>Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta</p>

Energía: 597Kcal. Lípidos: 20.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.2g. Azúcares: 13.2g. Proteínas: 20.7g. 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: 701Kcal. Lípidos: 23.5g. AGS: 2.5g. Hidratos de Carbono: 98.9g. Azúcares: 17.8g. Proteínas: 23.5g. 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: 1006Kcal. Lípidos: 36.1g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 139.9g. Azúcares: 25.5g. Proteínas: 31.3g. 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.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Espirales de colores gratinados con queso y tomate</p> <p>Delicias de merluza con tomate provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de calabacín, puerro y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Garbanzos guisados con patata y chorizo</p> <p>Gallo a la romana con pisto de calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz a la marinera con calamar y mejillón</p> <p>Tortilla francesa con verduras asada</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa casera de verduras con pasta</p> <p>Albóndigas caseras de ternera en salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>

Energía: 598Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 83.3g. Azúcares: 13.4g. Proteínas: 18.9g. 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: 719Kcal. Lípidos: 25.1g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 99.7g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 23.5g. 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: 1007Kcal. Lípidos: 36.1g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 139.9g. Azúcares: 26.0g. Proteínas: 30.7g. 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.

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla</p> <p>Huevos revueltos con champiñones</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de merluza</p> <p>Escalopines de ternera guisados con puré de patata de guarnición</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideuá de marisco con calamar y gambas</p> <p>Merluza a la romana con lechuga y tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa casera de ave con estrellitas</p> <p>Jamoncito de pollo asado a la almendra con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Paella mixta con pollo, calamar, guisantes y pimiento</p> <p>Gallo en salsa de cebolla y zanahoria</p> <p>Fruta</p>

Energía: 586Kcal. Lípidos: 20.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 17.9g. 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: 707Kcal. Lípidos: 24.0g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 99.1g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 23.6g. 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: 999Kcal. Lípidos: 35.1g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 138.4g. Azúcares: 26.6g. Proteínas: 32.3g. 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.

LUNES 31				
<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta</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.