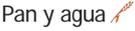
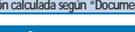
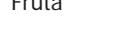
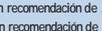
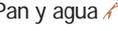
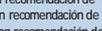
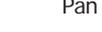
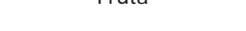
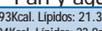
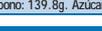
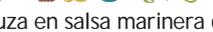
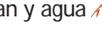
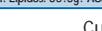
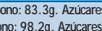
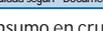


# Noviembre



MARTES 01		MIÉRCOLES 02		JUEVES 03		VIERNES 04			
FESTIVO		Pasta con salsa de tomate y carne picada  Lenguado a la plancha con champiñones saltados  Fruta  Pan y agua 	Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín  Tortilla de atún 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 saltados con gambas y atún  Gallo a la plancha con salteado de verduras  Fruta  Pan y agua 		Arroz blanco con salsa de tomate  San Jacobo 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  Tortilla de patata 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: 2.5g. 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 y tortilla francesa  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  Croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz  Yogur  Pan y agua 		Pasta caracol con tomate, zanahoria y jamón cocido  Lenguado a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria  Fruta  Pan y agua 		Sopa casera de verduras con pasta  Tortilla de patata 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: 2.8g. 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: 3.9g. 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  Calamares a la romana con lechuga y tomate natural  Fruta  Pan y agua 		Crema de zanahorias  Tortilla de patata con loncha de queso  Fruta  Pan y agua 		Arroz blanco con salsa de tomate y huevo frito  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: 704Kcal. Lípidos: 23.8g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 97.3g. Azúcares: 18.9g. Proteínas: 25.1g. 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>									