

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de calabacín y calabaza 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
			Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata y cebolla con calabacín al horno 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 471 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 38,6 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 24,2 g . Sal: 2,8 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: 662 kcal . Lípidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 32,9 g . Sal: 3,4 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: 753 kcal . Lípidos: 37,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 59,8 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 39,7 g . Sal: 4,1 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Coliflor con bechamel 	Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla 	Pisto manchego 	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha 	Hamburguesa casera de cerdo y ternera a la plancha con patatas fritas 	Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con lechuga 	Fogonero al horno con tomate natural 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 487 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 1,5 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: 689 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 40,3 g . Sal: 2,1 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: 873 kcal . Lípidos: 46,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 52,1 g . Sal: 2,7 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
DIA DE LA HISPANIDAD 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 	Brócoli a la crema 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Arroz con tomate frito
	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Albóndigas cerdo s.tomate, zanahoria,cebolla con patatas dado 	Halibut rebozado con ensalada de lechuga y cebolla 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno
	Fruta	Fresas	Fruta	Fruta
<small>Energía: 531 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 25,9 g . Sal: 2,2 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: 690 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 34,8 g . Sal: 2,7 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: 891 kcal . Lípidos: 47,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 63,6 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 46,4 g . Sal: 3,5 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
Patatas guisadas con calamares 	Judías verdes salteadas con ajo 	Arroz con tomate frito	Crema de calabacín y zanahoria	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
Bacalao al horno con patata y cebolla 	Tortilla de patata con loncha de queso 	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de ternera guisada con zanahoria,cebolla y patatas dado 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 608 kcal . Lípidos: 38,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 39,7 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 2,4 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: 858 kcal . Lípidos: 56,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 30,7 g . Sal: 3,3 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: 1.056 kcal . Lípidos: 70,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 38,1 g . Sal: 4,2 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
Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Crema de judía verde, calabaza y zanahoria 	Coliflor gratinada 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín,zanahoria,cebolla) 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 711 kcal . Lípidos: 47,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 43,4 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 25,6 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: 961 kcal . Lípidos: 65,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g . Hidratos de carbono: 55,9 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 34,8 g . Sal: 2,9 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: 1.227 kcal . Lípidos: 83,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,6 g . Hidratos de carbono: 69,3 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 45,3 g . Sal: 3,7 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>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				