



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 653 kcal . Lipidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteinas: 28,3 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 782 kcal . Lipidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 19,3 g . Proteinas: 34,0 g . Sal: 2,0 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energía: 734 kcal . Lipidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 38,0 g . Sal: 2,6 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 689 kcal . Lipidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 31,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

**COLEGIO SAN JOSE**  
**ENERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN PESCADO**



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga y tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
			Paella de pollo	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
			Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral

Energía: 548 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 12,6 g . Proteinas: 18,5 g . Sal: 2,0 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: 776 kcal . Lipidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 81,4 g . Azúcares: 18,1 g . Proteinas: 26,8 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: 1.001 kcal . Lipidos: 49,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,4 g . Hidratos de carbono: 95,5 g . Azúcares: 20,0 g . Proteinas: 34,4 g . Sal: 3,6 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín)	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero	Ensalada de pasta
Tortilla francesa Calabacín frito	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado	Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos revueltos con pimientos rojos asados	Pechuga de pavo asada con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral

Energía: 476 kcal . Lipidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 13,5 g . Proteinas: 21,9 g . Sal: 1,5 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: 726 kcal . Lipidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 76,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteinas: 34,5 g . Sal: 2,3 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: 884 kcal . Lipidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 86,6 g . Azúcares: 20,4 g . Proteinas: 42,0 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate	Ensalada de tomate	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos
Huevos plancha con calabaza asada	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cabeza de cerdo asada Zanahorias salteadas	Contramuslo de pollo al ajillo con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral

Energía: 485 kcal . Lipidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 51,0 g . Azúcares: 12,7 g . Proteinas: 19,9 g . Sal: 1,9 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: 749 kcal . Lipidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 77,8 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 31,1 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: 884 kcal . Lipidos: 39,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 87,8 g . Azúcares: 19,5 g . Proteinas: 37,7 g . Sal: 3,5 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín)	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Crema de judía verde y zanahoria	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Huevos plancha con menestra de verduras	Tortilla francesa con champiñón salteado	Lomo asado Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral

Energía: 523 kcal . Lipidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 12,6 g . Proteinas: 21,0 g . Sal: 2,0 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: 802 kcal . Lipidos: 37,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 77,6 g . Azúcares: 18,6 g . Proteinas: 32,6 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: 950 kcal . Lipidos: 45,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,17 g . Hidratos de carbono: 88,3 g . Azúcares: 19,5 g . Proteinas: 39,6 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Proteinas: . Sal: . - . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



## COLEGIO SAN JOSE

 ENERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN HUEVO-FS-KIWI-PESCADO AZUL-PIEL DE 

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga y tomate 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada

Energía: 676 kcal . Lipidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 27,4 g . Sal: 3,0 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Pechuga de pavo asada Calabacín frito 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados 	Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada

Energía: 702 kcal . Lipidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 78,1 g . Azúcares: 18,2 g . Proteinas: 33,4 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Ensalada de tomate	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Bacalao frito con zanahoria salteada 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Mandarina	Fruta fresca apta pelada

Energía: 675 kcal . Lipidos: 22,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,3 g . Azúcares: 18,0 g . Proteinas: 33,9 g . Sal: 2,0 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Pavo salteado con ajo y perejil con champiñón salteado 	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada

Energía: 748 kcal . Lipidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 88,9 g . Azúcares: 19,2 g . Proteinas: 37,8 g . Sal: 2,6 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 653 kcal . Lipidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteinas: 28,3 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 782 kcal . Lipidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 19,3 g . Proteinas: 34,0 g . Sal: 2,0 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energía: 734 kcal . Lipidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 38,0 g . Sal: 2,6 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 689 kcal . Lipidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 31,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.



**COLEGIO SAN JOSE**  
**ENERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN GARBANZOS NI LENTEJAS**

Diplomada en Nutrición y  
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Guisantes al estilo casero (*) 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca 	Fruta fresca
			Pan 	Pan integral 
<small>Energía: 436 kcal . Lipidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 17,3 g . Sal: 1,9 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: 593 kcal . Lipidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 75,6 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 22,9 g . Sal: 2,6 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: 728 kcal . Lipidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 87,5 g . Azúcares: 22,0 g . Proteinas: 28,4 g . Sal: 3,2 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.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de calabaza 	Guisantes a la francesa 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca 	Fruta 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<small>Energía: 528 kcal . Lipidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 13,7 g . Proteinas: 23,5 g . Sal: 1,3 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: 743 kcal . Lipidos: 33,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 72,9 g . Azúcares: 19,5 g . Proteinas: 32,4 g . Sal: 2,0 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: 872 kcal . Lipidos: 40,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 82,1 g . Azúcares: 20,7 g . Proteinas: 38,7 g . Sal: 2,3 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza 	Alubias pintas estofadas con zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabeza de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Mandarina 	Fruta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<small>Energía: 923 kcal . Lipidos: 17,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 14,2 g . Proteinas: 29,3 g . Sal: 1,6 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: 759 kcal . Lipidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 85,2 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 39,6 g . Sal: 2,6 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: 920 kcal . Lipidos: 32,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 98,0 g . Azúcares: 21,8 g . Proteinas: 51,3 g . Sal: 3,2 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Guisantes salteados a la gallega 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<small>Energía: 437 kcal . Lipidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 12,7 g . Proteinas: 19,6 g . Sal: 1,8 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: 646 kcal . Lipidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 72,6 g . Azúcares: 18,7 g . Proteinas: 29,0 g . Sal: 2,5 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: 761 kcal . Lipidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 81,6 g . Azúcares: 19,6 g . Proteinas: 39,0 g . Sal: 3,0 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.</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.</small>				
<b>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</b>				



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 653 kcal . Lipidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteinas: 28,3 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 782 kcal . Lipidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 19,3 g . Proteinas: 34,0 g . Sal: 2,0 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energía: 734 kcal . Lipidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 38,0 g . Sal: 2,6 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 689 kcal . Lipidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 31,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.

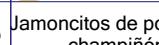


Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Guisantes al estilo casero (*) 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 552 kcal . Lipidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 78,0 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 19,5 g . Sal: 2,6 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao al horno con pimientos rojos asados 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 626 kcal . Lipidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 19,3 g . Proteinas: 26,6 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada (*) Zanahorias salteadas 	Boquerón a la plancha con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energía: 653 kcal . Lipidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 81,1 g . Azúcares: 19,2 g . Proteinas: 25,4 g . Sal: 2,2 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Guisantes salteados a la gallega 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 643 kcal . Lipidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 76,7 g . Azúcares: 19,7 g . Proteinas: 23,5 g . Sal: 2,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

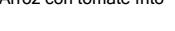
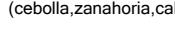
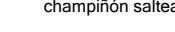
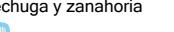
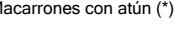
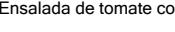
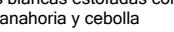
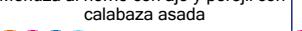
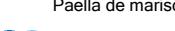
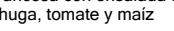
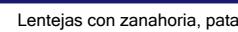
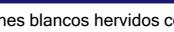
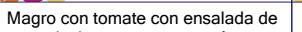
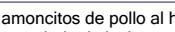
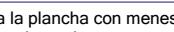
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca 	Fruta fresca
			Pan 	Pan integral 
<p><small>Energía: 476 kcal . Lipidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 58,4 g . Azúcares: 13,0 g . Proteinas: 21,5 g . Sal: 2,0 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.</small></p> <p><small>Energía: 641 kcal . Lipidos: 18,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 83,6 g . Azúcares: 18,7 g . Proteinas: 27,8 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.</small></p> <p><small>Energía: 792 kcal . Lipidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 98,2 g . Azúcares: 20,4 g . Proteinas: 35,0 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.</small></p>				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de calabaza 	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 
Tortilla francesa con calabacín asado 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Palometa al horno con pimientos rojos asados 	Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca 	Fruta 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<p><small>Energía: 468 kcal . Lipidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 13,4 g . Proteinas: 21,9 g . Sal: 1,5 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.</small></p> <p><small>Energía: 667 kcal . Lipidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 76,5 g . Azúcares: 19,2 g . Proteinas: 30,5 g . Sal: 2,3 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.</small></p> <p><small>Energía: 795 kcal . Lipidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 86,9 g . Azúcares: 20,3 g . Proteinas: 36,5 g . Sal: 2,6 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.</small></p>				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con atún (*) 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza 	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabeza de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Boquerón a la plancha con zanahoria salteada 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Mandarina 	Fruta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<p><small>Energía: 457 kcal . Lipidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 13,3 g . Proteinas: 23,2 g . Sal: 1,3 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.</small></p> <p><small>Energía: 664 kcal . Lipidos: 23,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 74,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteinas: 33,6 g . Sal: 2,0 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.</small></p> <p><small>Energía: 795 kcal . Lipidos: 29,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 85,3 g . Azúcares: 20,5 g . Proteinas: 40,4 g . Sal: 2,4 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.</small></p>				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<p><small>Energía: 469 kcal . Lipidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 12,4 g . Proteinas: 21,5 g . Sal: 2,0 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.</small></p> <p><small>Energía: 684 kcal . Lipidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 77,2 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 31,2 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.</small></p> <p><small>Energía: 811 kcal . Lipidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 87,8 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 37,9 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.</small></p>				
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p><small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.</small></p> <p><small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.</small></p> <p><small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.</small></p>				
<p><b>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</b></p>				