

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3					
			Alubias blancas con verduras		Arroz a la cubana				
			Bacalao al horno con patatas asadas		Cinta de lomo de cerdo asada con verduras salteadas				
			Yogur de sabores		Fruta fresca				
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21,9 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 13,8 g, Proteínas: 16,3 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 781 Kcal, Lípidos: 26,7 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 109,4 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 23,9 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1075 Kcal, Lípidos: 37,2 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 152,8 g, Azúcares: 25,6 g, Proteínas: 32,3 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>									
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Macarrones a la carbonara		Crema de verduras		Lentejas al estilo casero		Judías verdes con patata y huevo		Arroz con pollo y verduritas	
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz		Estofado de pavo en salsa hortelana		Tortilla española Ensalada de lechuga y tomate		Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Bacalao frito con ensalada de tomate, maíz y cebolla	
Yogur de sabores		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 85,6 g, Azúcares: 14,2 g, Proteínas: 18,9 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 802 Kcal, Lípidos: 29,3 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 111,6 g, Azúcares: 17,5 g, Proteínas: 22,3 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 934 Kcal, Lípidos: 32,6 g, AGS: 3,7 g, Hidratos de Carbono: 130,2 g, Azúcares: 25,4 g, Proteínas: 30,1 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>									
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Sopa de pollo con fideos		Garbanzos con espinaca		Menestra de verduras rehogadas con bacon					
Salmón a la plancha Patata asada		Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate		Guisado de cerdo con patata					
Yogur de sabores		Fruta fresca		Fruta					
<small>Energía: 580 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 82,3 g, Azúcares: 13,9 g, Proteínas: 15,6 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 105,9 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 23,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1079 Kcal, Lípidos: 36,8 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 152,3 g, Azúcares: 24,3 g, Proteínas: 34,7 g, Sal: 1,9 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>									
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Arroz a la cubana		Garbanzos estofados		Ensaladilla rusa		Espaguetis a la boloñesa		Brócoli con jamón	
Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate		Merluza al horno en salsa de zanahoria con patata asada		Escalope de cinta de lomo de cerdo con ensalada de lechuga y cebolla		Pez espada a la romana Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado	
Yogur de sabores		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
<small>Energía: 605 Kcal, Lípidos: 21,7g, AGS: 1,9g, Hidratos de Carbono: 84,7g, Azúcares: 14,1g, Proteínas: 17,8g, Sal: 1,5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 774 Kcal, Lípidos: 26,3g, AGS: 2,9g, Hidratos de Carbono: 108,9g, Azúcares: 17,9g, Proteínas: 25,6g, Sal: 1,8mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 888 Kcal, Lípidos: 30,1g, AGS: 3,5g, Hidratos de Carbono: 124,3g, Azúcares: 25,1g, Proteínas: 30,1g, Sal: 1,7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>									
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Espirales de colores con tomate y picadillo		Crema de verduras con costrones		Arroz tres delicias		Alubias blancas estofadas		Judías verdes a la riojana	
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y cebolla		Pechuga de pollo empanada con patata panadera		Merluza a la vizcaína con verduras asadas		Tortilla española Ensalada de lechuga y tomate		Salmón a la plancha con patata	
Yogur de sabores		Yogur de sabores		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta	
<small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 13,6 g, Proteínas: 18,9 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 803 Kcal, Lípidos: 28,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 24,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37,3 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 159,3 g, Azúcares: 26,9 g, Proteínas: 32,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>									
En todos los menus se incluye Agua y pan.									