

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Arroz ecológico a la jardinera</p> <p>Estofado de pavo en salsa española (champiñón, zanahoria y cebolla)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Col gratinada</p> <p>Filete de carne a la plancha/horno</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías blancas estofadas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de vino blanco y verduras (puerro, zanahoria y cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Puré de zanahoria</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Tallarines ecológicos al ajillo</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día</p> <p>Energía: 779 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 19.4 g. Proteínas: 25.6 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</p> <p>Energía: 1061 Kcal. Lípidos: 37.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.2 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 30.2 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</p>				

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
FESTIVO	<p>Arroz blanco ecológico con tomate</p> <p>Filete de carne plancha/horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Acelgas rehogadas</p> <p>Pechuga a la plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas al estilo casero</p> <p>Filete de carne plancha/horno con pimiento rojo</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con pasta ecológica</p> <p>Filete ruso casero a la plancha con champiñón</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.6 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día</p> <p>Energía: 796 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.6 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</p> <p>Energía: 988 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 28.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</p>				

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
FESTIVO	<p>Macarrones ecológicos gratinados con tomate</p> <p>Lomo adobado con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Escalope de ternera a la milanesa con ensalada variada</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz ecológico a la milanesa</p> <p>Filete de carne a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas y pimientos</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.6 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 16.8 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</p> <p>Energía: 796 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 26.6 g. Sal: 1.8 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</p> <p>Energía: 874 Kcal. Lípidos: 30.2 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 123.8 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.8 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.</p>				