









































LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz ecológico con tomate Pechuga de pollo a la plancha/ horno con lechuga  Fruta fresca Agua y pan 	Garbanzos al estilo casero Halibut a la plancha/horno con lechuga  Yogur  Agua y pan 	Acelgas rehogadas con jamón  Magro a la riojana con pimientos  Fruta fresca Agua y pan 	Espaguetis ecológicos a la boloñesa  Rape en salsa verde con lechuga  Fruta fresca Agua y pan 















Energía: 595 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 82.6 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 21.1 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 777 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 110.3g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 1094 Kcal. Lípidos: 37.8 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 156.3 g. Azúcares: 25.9 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

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes con patatas  Estofado de ternera en salsa española  Fruta fresca Agua y pan 	Alubias blancas guisadas Lomo adobado con tomate natural  Fruta fresca Agua y pan 	Arroz ecológico con tomate Merluza a la plancha con lechuga  Yogur  Agua y pan 	Puré de verduras  Albóndigas caseras en salsa de tomate con pimienta roja  Fruta fresca Agua y pan 	Macarrones ecológicos a la carbonara  Limanda a la plancha/horno con lechuga  Fruta fresca Agua y pan 










Energía: 600 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 755 Kcal. Lípidos: 26.5 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 107.6 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 21.7 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: 983 Kcal. Lípidos: 33.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.0 g. Proteínas: 31.4 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

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis ecológicos con tomate  Bacalao al horno  Fruta fresca Agua y pan 	Lentejas estofadas  Salchichas de Frankfurt con rodaja de tomate natural  Fruta fresca Agua y pan 	Crema de puerro con costrones  Filete a la plancha con patatas fritas  Yogur  Agua y pan 	Potaje de garbanzos Palometa al orio con lechuga  Fruta fresca Agua y pan 	Paella mixta (arroz ecológico)  Ternera en salsa con champiñones  Fruta fresca Agua y pan 

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.4 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: 771 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 110.9 g. Azúcares: 19.4 g. Proteínas: 20.9 g. Sal: 1.7 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: 1021 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 142.7 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 29.6 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

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Menestra de verduras  Magro a la plancha con ensalada variada  Fruta fresca Agua y pan 	Arroz ecológico a la montañesa Merluza en salsa de verduras  Fruta fresca Agua y pan 	Judías verdes salteadas con jamón  Pollo asado en su jugo con tomate natural  Yogur  Agua y pan 	Lentejas con verduras Rape a la plancha/horno con lechuga  Fruta fresca Agua y pan 	Sopa casera de ave con fideos Ecológicos  Hamburguesa casera a la plancha con patatas fritas  Fruta fresca Agua y pan 

Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.6 g. Azúcares: 13.0 g. Proteínas: 20.3 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 112.6 g. Azúcares: 17.8 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 1050 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 150.2 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 32.3g. Sal: 1.6 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

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31
Arroz ecológico con tomate Muslito de pollo al limón con lechuga  Fruta fresca Agua y pan 	Alubias blancas con chorizo  Filete a la plancha con ensalada  Fruta fresca Agua y pan 	Macarrones ecológicos a la napolitana  Gallo a la plancha/horno con lechuga  Yogur  Agua y pan 

Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 87.1 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.9 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: 748 Kcal. Lípidos: 26.6g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 105.9 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 21.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 1093 Kcal. Lípidos: 40.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 153.6 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 29.6 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