

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO 	Arroz ecológico con tomate Nuggets de pollo con lechuga Fruta fresca Agua y pan	Garbanzos al estilo casero Filete de carne 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 Tortilla francesa con queso y 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: 32.3g. 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 tres delicias Filete de carne a la plancha/horno con lechuga Yogur Agua y pan	Puré de verduras Albóndigas caseras en salsa de tomate con pimiento rojo Fruta fresca Agua y pan	Macarrones ecológicos a la carbonara Revuelto de huevo con champiñón y 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 Filete de carne a la plancha/horno con guarnición vegetal 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 San jacobos con patatas fritas Yogur Agua y pan	Potaje de garbanzos Tortilla francesa con lechuga Fruta fresca Agua y pan	Arroz ecológico con verduras 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: 19.2 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 Tortilla francesa con 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 Filete de carne empanado 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 Tortilla francesa con filete de york y ensalada Fruta fresca Agua y pan	Macarrones ecológicos a la napolitana Filete de carne 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