





















JUEVES 1		VIERNES 2		
			<p>Crema de calabacín</p>  <p>Lomo fresco a la plancha/ horno con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Halibut al horno con ensalada variada</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>
<p>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: 26.6 g. AGS: 2.6 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</p>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Acelgas al estilo casero</p>  <p>Filete de cabezada a la plancha con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Ensalada de pasta ecológica</p>  <p>Bacalao a la vizcaína con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Paella de carne con arroz ecológico</p> <p>Filete de carne a la plancha/ horno con patatas fritas y rodaja de tomate natural</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Judías verdes al estilo casero</p>  <p>Pechugas de pollo a la plancha con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 20.1 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: 794 Kcal. Lípidos: 27.2 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 27.1 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1012 Kcal. Lípidos: 34.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 24.1 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</p>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Ensalada de arroz ecológico</p>  <p>Limanda rebozada con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la plancha con champiñones</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Cardo en salsa de harina tostada</p>  <p>Filete de carne a la plancha/ horno con zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Palometa al Orio con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate</p>  <p>Muslo de pollo a la riojana con pimientos</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>
<p>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 83.9 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 795 Kcal. Lípidos: 27.2 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 25.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 848 Kcal. Lípidos: 29.6 g. AGS: 4.2 g. Hidratos de Carbono: 119.6 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 25.9 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>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Arroz blanco ecológico con tomate</p> <p>Pechugas a la plancha con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>Lentejas al estilo casero</p> <p>Merluza a la plancha con pimientos</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan </p>	<p>MENÚ ESPECIAL</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 20.1 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: 784 Kcal. Lípidos: 26.1 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 113.6 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.9 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: 921 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 27.4 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO