

LUNES / MONTAG

MARTES / DIENSTAG

MIÉRCOLES / MITTWOCH

JUEVES / DONNERSTAG

VIERNES / FREITAG 1

Crema de calabacín
Zucchini-creme



Pollo al chilindrón
Hähnchen mit Paprikagemüse



Yogur de sabores
Joghurt



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

LUNES / MONTAG 4

Acelgas rehogadas con jamón York
Gedünsteter Mangold mit Kochschinken



Filete de cabezada a la plancha con patatas fritas

Gegrillter Schweinerücken mit Pommes Frites

Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 5

Lentejas al estilo casero
Hausgemachter Linseneintopf



Bacalao al Orio con lechuga
Kabeljau in Knoblauchsoße mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

FIESTA
FEIERTAG

JUEVES / DONNERSTAG 7

FIESTA
FEIERTAG

VIERNES / FREITAG 8

FIESTA
FEIERTAG

Energía: 606 Kcal. Lípidos: 22.1 g. AGS: 1.6 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 15.6 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: 758 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.6 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: 1015 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 141.2 g. Azúcares: 23.8 g. Proteínas: 33.6 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 / MONTAG 11

Arroz blanco ecológico con tomate
Bioreis mit Tomatensoße

Nuggets de pollo con lechuga
Hähnchen-Nuggets mit Salat



Yogur de sabores
Joghurt



MARTES / DIENSTAG 12

Crema de verduras con costrones
Gemüsecreme mit Croutons



Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace con champiñón

Hausgemachte Fleischklöße vom Schwein in Bratensoße und Champignons



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 13

Espaguetis ecológicos a la carbonara
Bio-Spaghetti alla Carbonara



Halibut a la plancha con lechuga
Gegrillter Heilbutt mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

JUEVES / DONNERSTAG 14

Judías verdes al estilo casero
Hausgemachte grüne Bohnen



Muslo de pollo asado con patata panadera
Gebrautene Hähnchenkeule mit Ofenkartoffeln



Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 15

Garbanzos con verduras
Kichererbseneintopf mit Gemüse



Lomo adobado con lechuga
Gepökelte Schweinelende mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 578 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.9 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: 796 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.7 g. Azúcares: 18.8 g. Proteínas: 23.9 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: 854 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 121.4 g. Azúcares: 25.3 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 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES / MONTAG 18

Acelgas rehogadas
Gedünsteter Mangold



Estofado de pavo en salsa hortelana
Geschmortes Putenfleisch in Gemüsesoße



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 19

Sopa casera de cocido con pasta ecológica
Hausgemachte Suppe mit Bionudeln



Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Kartoffelomelette mit einer Scheibe Tomate



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 20

Alubias blancas a la castellana
Weiße Bohnen nach "Castellana Art"



Merluza a la romana con lechuga
Panierter Seehecht mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

JUEVES / DONNERSTAG 21

Arroz blanco ecológico con tomate
Bioreis mit Tomatensoße



Jamoncito de pollo asado con lechuga
Gebratener Hühnerschlegel mit Salat



Lácteo
Milchdessert



VIERNES / FREITAG 22

**FIESTA
FEIERTAG**

Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 20.9g. Sal: 1.6mg. • 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: 758Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 24.7g. 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: 1099Kcal. Lípidos: 39.3g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 154.3g. Azúcares: 24.8g. Proteínas: 32.1g. Sal: 1.5mg. • 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 / MONTAG 25

**FIESTA
FEIERTAG**

MARTES / DIENSTAG 26

**FIESTA
FEIERTAG**

MIÉRCOLES / MITTWOCH 27

**FIESTA
FEIERTAG**

JUEVES / DONNERSTAG 28

**FIESTA
FEIERTAG**

VIERNES / FREITAG 29

**FIESTA
FEIERTAG**

RECOMENDACIONES



Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias

COMIDA

GENA

	COMIDA	GENA
PRIMER PLATO	Arroz, Pasta, Patata Guisada	Crema, Puré, Verdura Cocida
	Crema, Puré, Verdura Cocida	Arroz, Pasta, Patata
	Legumbre	Ensalada, Crema, Puré, Sopa, Verdura cocida
	Sopa	Arroz, Pasta, Patata
SEGUNDO PLATO	Carne Grasa (Cerdo, Cordero)	Pescado
	Carne Magra (Ave, Ternera)	Huevo, Pescado
	Pescado	Carne Magra
	Huevo	Carne Magra, Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, Lácteo
	Lácteo	Fruta

En todos los menús se incluye agua y pan

