

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Crema de calabaza con costrones Estofado de pavo con patatas dado Fruta Agua y pan	Espirales de colores a la boloñesa Merluza a la romana con ensalada Fruta Agua y pan	Ensaladilla rusa Filete de lomo fresco a la plancha con champiñones salteados Fruta Agua y pan	Lentejas al estilo casero Lenguado rebozado con patatas Yogur 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: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. 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
Ensalada de pasta Merluza al horno con tomate y verduras Fruta Agua y pan	Empanada gallega Milanesa de pollo con ensalada Yogur Agua y pan	Sopa de verduras con fideos Ternera guisada con patatas Fruta Agua y pan	Alubias guisadas Gallo frito con ensalada Fruta Agua y pan	Judías rehogadas con huevo cocido Raxo con patatas Flan de vainilla 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: 26,9 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. 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: 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
Lentejas con verduras Varitas de pescado con ensalada variada Fruta Agua y pan	Sopa de fideos y ave Albóndigas con salsa de tomate y arroz Fruta Agua y pan	FESTIVO	Menestra de verduras Merluza a la romana con patatas Fruta Agua y pan	Ensalada fría de garbanzos Pollo asado con patatas fritas Yogur 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: 27,0 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 112,6 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
Coliflor al gratén Guiso de carne con patata y zanahoria Fruta Agua y pan	Crema de puerro y zanahoria Merluza rebozada con ensalada Yogur Agua y pan	Ensaladilla rusa Jamoncito de pollo guisado con arroz Fruta Agua y pan	Macarrones con tomate Salmón al horno con patata panadera Fruta Agua y pan	Fideuá marinera Escalopines de ternera con ensalada Fruta 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: 32,3 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Lentejas con chorizo Merluza frita con ensalada Yogur Agua y pan	Brécol con zanahoria Milanesa de pollo con patata Fruta Agua y pan	Pizza de jamón y queso Lenguado rebozado con ensalada Helado 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: 26,6 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