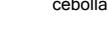
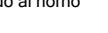
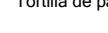
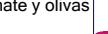
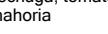
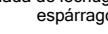
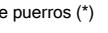
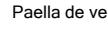
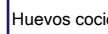
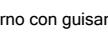
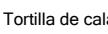
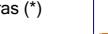
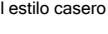
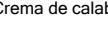
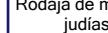
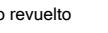
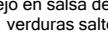
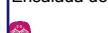
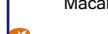


C.R.A. RINCON DE ADEMUZ
CV2 SEPTIEMBRE SIN CARNE NI LECHE



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
				
Macarrones con tomate	Ensalada de alubias	Arroz blanco hervido (*)	Judias verdes rehogadas con ajo y cebolla	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
				
Merluza al horno con champiñón y cebolla	Huevo revuelto con cebolla y zanahoria	Pescado al horno	Tortilla de patata	Pescado al horno con pisto
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 435 kcal . Lipidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 37,1 g . Azúcares: 13,7 g . Proteinas: 17,1 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 558 kcal . Lipidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 48,5 g . Azúcares: 18,8 g . Proteinas: 22,6 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 774 kcal . Lipidos: 43,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 60,7 g . Azúcares: 22,2 g . Proteinas: 30,6 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
				
Garbanzos al estilo casero	Ensalada de pasta	Crema de puerros (*)	Paella de verdura	Lentejas con verduras
				
Huevos cocidos con tomate y cebolla	Bacalao al horno con mahonesa	Pescado al horno con guisantes	Tortilla de calabacín	Salmón al horno con verduras salteadas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 531 kcal . Lipidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteinas: 23,7 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 665 kcal . Lipidos: 35,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 20,4 g . Proteinas: 30,8 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 901 kcal . Lipidos: 50,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 65,1 g . Azúcares: 23,7 g . Proteinas: 39,6 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
				
Macarrones con tomate	Menestra de verduras (*)	Lentejas al estilo casero	Crema de calabacín (*)	Arroz blanco con tomate
				
Rodaja de merluza a la romana con judías verdes salteadas	Bacalao al horno con guisantes	Huevo revuelto	Abadejo en salsa de tomate con verduras salteadas	Tortilla de patata con brotes de soja
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 472 kcal . Lipidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 15,3 g . Proteinas: 19,5 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 597 kcal . Lipidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 51,5 g . Azúcares: 20,6 g . Proteinas: 25,1 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 805 kcal . Lipidos: 44,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 64,6 g . Azúcares: 24,4 g . Proteinas: 31,8 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
				
Macarrones con tomate	Ensalada de alubias			
				
Merluza empanada	Tortilla francesa con cebolla y zanahoria			
				
Fruta	Fruta			
Energía: 197 kcal . Lipidos: 11,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,9 g . Hidratos de carbono: 19,1 g . Azúcares: 5,6 g . Proteinas: 7,1 g . Sal: 0,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 253 kcal . Lipidos: 14,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 19,1 g . Azúcares: 7,7 g . Proteinas: 9,8 g . Sal: 0,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 337 kcal . Lipidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 24,3 g . Azúcares: 9,1 g . Proteinas: 11,8 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas al estilo casero (*)	Arroz al horno	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Merluza al horno con champiñón y cebolla	Jamoncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo al horno	Chuleta de pavo a la plancha	Calamares a la romana con pisto
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>Energía: 672 kcal . Lipidos: 40,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 16,2 g . Proteinas: 27,9 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 807 kcal . Lipidos: 47,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 54,2 g . Azúcares: 20,4 g . Proteinas: 35,9 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 1.084 kcal . Lipidos: 65,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g . Hidratos de carbono: 68,8 g . Azúcares: 24,2 g . Proteinas: 47,7 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Garbanzos al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Crema de puerros	Paella valenciana	Lentejas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha con tomate y cebolla	Bacalao al horno	Ragu de ternera en salsa jardinera con guisantes	Contramuslo de pollo a la plancha	Salmón al horno con verduras salteadas
Vasito de helado	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 602 kcal . Lipidos: 30,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 17,9 g . Proteinas: 27,9 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 751 kcal . Lipidos: 37,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 22,2 g . Proteinas: 37,7 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 1.030 kcal . Lipidos: 55,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,4 g . Hidratos de carbono: 76,3 g . Azúcares: 29,2 g . Proteinas: 49,8 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Menestra de verdura rehogada con jamón York	Lentejas al estilo casero con chorizo	Crema de calabacín (*)	Arroz blanco con tomate
Merluza al horno con judías verdes salteadas	Jamoncito de pollo asado al horno con guisantes	Cinta de lomo de cerdo al horno	Abadejo en salsa de tomate con verduras salteadas	Chuleta de pavo a la plancha con brotes de soja
Fruta	Fruta	Vasito de helado nata/fresa	Fruta	Fruta
<small>Energía: 527 kcal . Lipidos: 27,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 42,2 g . Azúcares: 18,6 g . Proteinas: 23,7 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 649 kcal . Lipidos: 33,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 50,8 g . Azúcares: 22,7 g . Proteinas: 31,5 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 911 kcal . Lipidos: 50,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g . Hidratos de carbono: 64,2 g . Azúcares: 26,6 g . Proteinas: 43,2 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas al estilo casero (*)			
Merluza al horno	Jamoncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 204 kcal . Lipidos: 9,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 17,8 g . Azúcares: 5,8 g . Proteinas: 8,8 g . Sal: 0,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 252 kcal . Lipidos: 12,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g . Hidratos de carbono: 22,3 g . Azúcares: 7,9 g . Proteinas: 11,3 g . Sal: 0,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 361 kcal . Lipidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 28,8 g . Azúcares: 9,3 g . Proteinas: 15,8 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 
Espaguetis con tomate y atún 	Ensalada de alubias 	Arroz al horno 	Judias verdes rehogadas con jamon serrano 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Merluza al horno con champiñón y cebolla 	Jamóncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria 	Entremeses 	Tortilla de patata con quesito 	Calamares a la romana con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 660 kcal. Lipidos: 41 g. Aminoácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de Carbono: 41,7 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 25,5 g. Sal: 2,4 g. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día, 52,5 g de Lipidos, 12,5 g de Aminoácidos Grasos Saturados, 34,7 g de Hidratos de Carbono, 16,5 g de Azúcares, 21,6 g de Proteínas y 3,5 g de Sal.

769 kcal Lipídios: 32,4 g Acidos Grasos Saturados: 4,1 g Acidos Grasos Insaturados: 17,2 g Hidratos de carbono: 53,8 g Proteínas: 25,4 g Sal: 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 726 kcal Lipídios: 34,9 g Acidos Grasos Saturados: 9,2 g Hidratos de carbono: 65,5 g Proteínas: 23,1 g Azúcares: 33,9 g Sal: 2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo 	Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Pasta de caracol a la italiana 	Menestra de verdura rehogada con jamón York 	Lentejas al estilo casero con chorizo 	Crema de calabacín 	Arroz blanco con tomate
Rodaja de merluza a la romana con judías verdes salteadas 	Jamoncito de pollo asado al horno con guisantes 	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla 	Abadejo en salsa de tomate con verduras salteadas 	Tortilla de patata con brotes de soja
Fruta	Fruta	Vasito de helado nata/fresa 	Fruta	Fruta

Energía: 561 kcal Lipidos: 26,7 g Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g Hidratos de carbono: 75,0 g Azúcares: 19,0 g Proteínas: 21,4 g Sal: 2,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 12 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

Proteínas: 66 kcal Lipidos: 32,5 g Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g Hidratos de carbono: 67,4 g Azúcares: 23,2 g Proteínas: 26,0 g Sal: 3,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 13 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 			
Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate   	Ensalada de alubias   			
Merluza empanada     	Jamóncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria     			
Fruta	Fruta			

ENERGÍA: 207 kcal. Lipídios: 12,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g. Hidratos de carbono: 15,1 g. Azúcares: 5,7 g. Proteínas: 7,9 g. Sal: 0,6 g. - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1,742 Kcal/día.

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

Energéticos: Lipidos: Ácidos Grasos Saturados: Lipidos: Ácidos Grasos Insaturados: Hidratos de carbono: Azúcares: Proteínas: Sal: - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pap.





C.R.A. RINCON DE ADEMUZ
CV2 SEPTIEMBRE SIN PESCADO NI MARISCO

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Macarrones con tomate	Ensalada de alubias	Arroz al horno	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón y cebolla	Jamoncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria	Entremeses	Tortilla de patata con quesito	Filete de magro de cerdo a la plancha con pisto
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta

Energía: 557 kcal . Lipidos: 31,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 40,0 g . Azúcares: 15,7 g . Proteinas: 25,0 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 741 kcal . Lipidos: 42,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 20,2 g . Proteinas: 36,1 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 1.019 kcal . Lipidos: 61,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,6 g . Hidratos de carbono: 64,0 g . Azúcares: 24,1 g . Proteinas: 46,2 g . Sal: 3,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Garbanzos al estilo casero	Macarrones con tomate	Crema de puerros	Paella valenciana	Lentejas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha con tomate y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha con mahonesa	Ragu de ternera en salsa jardinera con guisantes	Tortilla de calabacín con quesito	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas
Vasito de helado	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 615 kcal . Lipidos: 33,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 18,8 g . Proteinas: 23,9 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 807 kcal . Lipidos: 44,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g . Hidratos de carbono: 61,2 g . Azúcares: 23,4 g . Proteinas: 35,0 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 1.097 kcal . Lipidos: 63,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,3 g . Hidratos de carbono: 77,2 g . Azúcares: 27,1 g . Proteinas: 45,9 g . Sal: 3,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Pasta de caracol a la italiana	Menestra de verdura rehogada con jamón York	Lentejas al estilo casero con chorizo	Crema de calabacín	Arroz blanco con tomate
Filete de magro de cerdo a la plancha con judías verdes salteadas	Jamoncito de pollo asado al horno con guisantes	Cinta de lomo de cerdo al horno	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de patata con brotes de soja
Fruta	Fruta	Vasito de helado nata/fresa	Fruta	Fruta

Energía: 994 kcal . Lipidos: 31,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 22,5 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 770 kcal . Lipidos: 41,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g . Hidratos de carbono: 61,8 g . Azúcares: 23,4 g . Proteinas: 32,4 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 1.045 kcal . Lipidos: 60,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,0 g . Hidratos de carbono: 76,9 g . Azúcares: 27,6 g . Proteinas: 43,0 g . Sal: 4,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate	Ensalada de alubias			
Cinta de lomo de cerdo al horno	Jamoncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria			
Fruta	Fruta			

Energía: 218 kcal . Lipidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 13,9 g . Azúcares: 5,7 g . Proteinas: 6,8 g . Sal: 0,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 293 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 17,6 g . Azúcares: 7,8 g . Proteinas: 9,9 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: 412 kcal . Lipidos: 28,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 22,6 g . Azúcares: 9,2 g . Proteinas: 13,3 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.





LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
				
Espaguetis con tomate y atún	Ensalada de alubias	Arroz al horno	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
				
Merluza al horno con champiñón y cebolla	Jamoncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria	Entremeses	Tortilla de patata con queso	Calamares a la romana con pisto
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				

Energía: 660 kcal . Lipidos: 41,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 16,5 g . Proteinas: 25,5 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 803 kcal . Lipidos: 48,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 21,0 g . Proteinas: 32,5 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 1.061 kcal . Lipidos: 66,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g . Hidratos de carbono: 68,0 g . Azúcares: 25,0 g . Proteinas: 42,9 g . Sal: 4,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
				
Garbanzos en vinagreta	Ensalada de pasta	Crema de puerros	Paella valenciana	Lentejas con verduras
				
Hamburguesa mixta a la plancha con tomate y cebolla	Albóndigas de bacalao con mahonesa	Ragu de ternera en salsa jardinera con guisantes	Tortilla de calabacín con queso	Salmón al horno con verduras salteadas
				
Vasito de helado	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				

Energía: 624 kcal . Lipidos: 32,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 18,5 g . Proteinas: 25,9 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 779 kcal . Lipidos: 40,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 65,5 g . Azúcares: 23,1 g . Proteinas: 33,9 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 1.093 kcal . Lipidos: 57,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,3 g . Hidratos de carbono: 82,1 g . Azúcares: 26,4 g . Proteinas: 44,5 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
				
Pasta de caracol a la italiana	Menestra de verdura rehogada con jamón York	Lentejas al estilo casero con chorizo	Crema de calabacín	Arroz blanco con tomate
				
Rodaja de merluza a la romana con judías verdes salteadas	Jamoncito de pollo asado al horno con guisantes	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla	Abadejo en salsa de tomate con verduras salteadas	Tortilla de patata con brotes de soja
				
Fruta	Fruta	Vasito de helado nata/fresa	Fruta	Fruta
				

Energía: 561 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 59,0 g . Azúcares: 19,0 g . Proteinas: 21,4 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 689 kcal . Lipidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 67,4 g . Azúcares: 23,2 g . Proteinas: 27,3 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 934 kcal . Lipidos: 47,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 84,6 g . Azúcares: 27,2 g . Proteinas: 36,4 g . Sal: 4,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
				
Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate	Ensalada de alubias			
				
Merluza empanada	Jamoncito de pollo asado en su jugo con cebolla y zanahoria			
				
Fruta	Fruta			
				

Energía: 207 kcal . Lipidos: 12,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 19,1 g . Azúcares: 5,7 g . Proteinas: 7,9 g . Sal: 0,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 257 kcal . Lipidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 19,1 g . Azúcares: 7,7 g . Proteinas: 10,3 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 357 kcal . Lipidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 24,3 g . Azúcares: 9,1 g . Proteinas: 13,2 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.

