

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Primero	Macarrones integrales con atún	Judías verdes salteadas	Lentejas con verduras	Arroz con tomate	Sopa de verduras con garbanzos
	Segundo	Lomo a la plancha	Albóndigas en salsa jardinera	Rodaja de merluza a la romana	Jamonicos de pollo en pepitoria	Tortilla de patata
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz	-	Ensalada de tomate natural	Champiñones	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral	Pan
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal 659,8 Prot. 36,2 Lip. 22,7 HC 74,1	Kcal 598,9 Prot. 21,0 Lip. 25,0 HC 66,6	Kcal 583,2 Prot. 33,0 Lip. 17,0 HC 69,2	Kcal 739,4 Prot. 37,8 Lip. 25,2 HC 85,7	Kcal 636,8 Prot. 28,7 Lip. 25,1 HC 70,0
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		Kcal 744,9 Prot. 40,9 Lip. 25,6 HC 83,7	Kcal 700,7 Prot. 24,6 Lip. 29,3 HC 77,9	Kcal 658,5 Prot. 37,2 Lip. 19,2 HC 78,1	Kcal 834,8 Prot. 42,7 Lip. 28,4 HC 96,7	Kcal 745,1 Prot. 33,6 Lip. 29,4 HC 81,9
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		Kcal 993,2 Prot. 54,6 Lip. 34,2 HC 111,6	Kcal 819,8 Prot. 28,7 Lip. 34,2 HC 91,2	Kcal 878,0 Prot. 49,6 Lip. 25,6 HC 104,1	Kcal 1073,3 Prot. 54,9 Lip. 36,5 HC 124,3	Kcal 955,2 Prot. 43,1 Lip. 37,7 HC 105,0
SEMANA 2	Primero	Acelgas salteadas con jamón	Potaje de garbanzos	Coditos gratinados	Huevos a la jardinera	Paella valenciana
	Segundo	Merluza rebozada	Redondo de pavo al horno	Ternera en salsa con zanahoria y champiñones	Salmón al horno	Pollo al chilindrón
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada	-	Patatas al horno	Ensalada de lechuga y maíz
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor
	Pan	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal 505,0 Prot. 29,5 Lip. 17,6 HC 49,2	Kcal 606,4 Prot. 40,2 Lip. 16,2 HC 70,1	Kcal 607,7 Prot. 36,3 Lip. 15,8 HC 76,6	Kcal 639,2 Prot. 30,2 Lip. 33,9 HC 55,0	Kcal 607,0 Prot. 26,6 Lip. 27,2 HC 62,2
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		Kcal 705,9 Prot. 41,2 Lip. 24,6 HC 68,8	Kcal 764,2 Prot. 30,4 Lip. 26,4 HC 91,0	Kcal 718,8 Prot. 42,9 Lip. 18,7 HC 90,6	Kcal 747,8 Prot. 35,3 Lip. 39,6 HC 64,4	Kcal 860,1 Prot. 47,7 Lip. 30,5 HC 96,2
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		Kcal 868,9 Prot. 50,7 Lip. 30,3 HC 84,7	Kcal 1019,0 Prot. 40,6 Lip. 35,1 HC 121,4	Kcal 914,8 Prot. 54,6 Lip. 23,8 HC 115,3	Kcal 875,0 Prot. 41,3 Lip. 46,4 HC 75,3	Kcal 1064,9 Prot. 59,0 Lip. 37,8 HC 119,1
SEMANA 3	Primero	Arroz tres delicias	Judías blancas con verduras	Espirales integrales a la napolitana	Verdura del tiempo rehogada	Lentejas estofadas con verduras
	Segundo	Estofado de pavo	Tortilla de queso	Salchichas frescas a la plancha	Pollo asado	Merluza en salsa verde
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz	Rodaja de tomate natural	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Patatas al horno	Espárragos
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca
	Pan	Pan integral	Pan	Pan	Pan	Pan
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal 673,3 Prot. 22,8 Lip. 35,5 HC 79,2	Kcal 606,4 Prot. 40,2 Lip. 16,2 HC 70,1	Kcal 670,2 Prot. 26,1 Lip. 28,2 HC 76,1	Kcal 606,4 Prot. 40,2 Lip. 16,2 HC 70,1	Kcal 607,0 Prot. 26,6 Lip. 27,2 HC 62,2
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		Kcal 748,1 Prot. 25,3 Lip. 39,4 HC 88,0	Kcal 750,0 Prot. 33,5 Lip. 28,4 HC 79,9	Kcal 796,4 Prot. 31,0 Lip. 33,5 HC 90,4	Kcal 709,1 Prot. 39,3 Lip. 26,0 HC 73,5	Kcal 703,5 Prot. 42,8 Lip. 16,3 HC 88,0
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		Kcal 875,2 Prot. 29,6 Lip. 46,1 HC 103,0	Kcal 954,5 Prot. 42,6 Lip. 36,2 HC 101,7	Kcal 1103,9 Prot. 43,0 Lip. 46,4 HC 125,3	Kcal 827,3 Prot. 45,9 Lip. 30,4 HC 85,8	Kcal 820,7 Prot. 50,0 Lip. 19,0 HC 106,3
SEMANA 4	Primero	Crema de zanahoria	Paella de verduras	Menestra de verduras salteada	Garbanzos con chorizo	Espaguetis a la carbonara
	Segundo	Estofado de ternera a la jardinera	Lenguado horneado	Pollo al horno	Tortilla francesa	Rape al horno
	Guarnición	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Rodaja de tomate	Ensalada mixta
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca
	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan	Pan
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal 648,3 Prot. 27,7 Lip. 32,0 HC 57,3	Kcal 606,4 Prot. 40,2 Lip. 16,2 HC 70,1	Kcal 603,9 Prot. 19,2 Lip. 37,9 HC 67,1	Kcal 606,4 Prot. 40,2 Lip. 16,2 HC 70,1	Kcal 645,5 Prot. 20,2 Lip. 32,2 HC 80,3
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		Kcal 766,8 Prot. 32,8 Lip. 37,8 HC 67,8	Kcal 737,0 Prot. 32,4 Lip. 15,0 HC 113,3	Kcal 706,5 Prot. 22,5 Lip. 44,3 HC 78,5	Kcal 709,5 Prot. 47,0 Lip. 19,0 HC 82,0	Kcal 755,3 Prot. 23,7 Lip. 37,6 HC 93,9
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		Kcal 975,9 Prot. 41,8 Lip. 48,2 HC 86,3	Kcal 850,4 Prot. 37,4 Lip. 17,3 HC 130,8	Kcal 826,6 Prot. 26,3 Lip. 51,9 HC 91,9	Kcal 830,1 Prot. 55,0 Lip. 22,2 HC 95,9	Kcal 883,7 Prot. 27,7 Lip. 44,0 HC 109,9
SEMANA 5	Primero	Macarrones integrales al gratén	Guisantes con patatas salteados	Arroz tres delicias	Crema de verduras	Lentejas con arroz y verduras
	Segundo	Merluza a la marinera	Filete de magro al ajillo	Pollo al limón	Tortilla de patatas	Hamburguesa
	Guarnición	Verduras	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de tomate natural	Ensalada de lechuga y tomate
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca
	Pan	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal 645,6 Prot. 15,6 Lip. 36,1 HC 86,9	Kcal 606,4 Prot. 40,2 Lip. 16,2 HC 70,1	Kcal 716,3 Prot. 38,3 Lip. 24,5 HC 82,4	Kcal 649,0 Prot. 27,5 Lip. 28,3 HC 70,1	Kcal 607,0 Prot. 26,6 Lip. 27,2 HC 62,2
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		Kcal 755,4 Prot. 18,2 Lip. 42,3 HC 101,7	Kcal 700,4 Prot. 41,6 Lip. 24,4 HC 72,0	Kcal 808,7 Prot. 43,2 Lip. 27,6 HC 93,0	Kcal 759,3 Prot. 32,1 Lip. 33,2 HC 82,0	Kcal 798,4 Prot. 32,7 Lip. 23,2 HC 87,9
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		Kcal 883,8 Prot. 21,3 Lip. 49,4 HC 119,0	Kcal 817,1 Prot. 48,6 Lip. 28,5 HC 84,0	Kcal 1078,2 Prot. 57,6 Lip. 36,8 HC 124,1	Kcal 888,4 Prot. 37,6 Lip. 38,8 HC 95,9	Kcal 1016,1 Prot. 41,6 Lip. 29,5 HC 115,9
SEMANA 6	Primero	Espinacas con patatas	Coditos a la española	Patatas estofadas con verduras	Judías pintas estofadas con verduras	Arroz con champiñones
	Segundo	Pollo en salsa de queso	Merluza al horno con ajo y perejil	Libritos de lomo	Salmón al horno	Huevos con bechamel gratinados
	Guarnición	Tomate natural	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	-
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		Kcal 627,9 Prot. 22,9 Lip. 40,9 HC 56,3	Kcal 606,4 Prot. 40,2 Lip. 16,2 HC 70,1	Kcal 757,3 Prot. 41,8 Lip. 29,3 HC 78,5	Kcal 590,0 Prot. 28,9 Lip. 19,2 HC 66,6	Kcal 607,0 Prot. 26,6 Lip. 27,2 HC 62,2
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		Kcal 734,7 Prot. 26,8 Lip. 47,8 HC 65,8	Kcal 654,0 Prot. 31,8 Lip. 14,2 HC 95,3	Kcal 895,7 Prot. 49,4 Lip. 34,7 HC 92,8	Kcal 641,3 Prot. 31,4 Lip. 20,9 HC 72,4	Kcal 788,9 Prot. 28,7 Lip. 27,0 HC 104,9
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		Kcal 859,6 Prot. 31,3 Lip. 55,9 HC 77,0	Kcal 872,0 Prot. 42,4 Lip. 19,0 HC 127,1	Kcal 1140,0 Prot. 62,9 Lip. 44,2 HC 118,1	Kcal 833,7 Prot. 40,9 Lip. 27,2 HC 94,1	Kcal 920,4 Prot. 33,4 Lip. 31,5 HC 126,7