

Nota: Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.
La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.
Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).
En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GIARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
martes 01	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada. PescadoGluten	ROSADA FRITA Rosada, harina de trigo, sal yodada PescadoGluten	ENSALADA DE BROCOLIS Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	PAN INTEGRAL MANDARINA	ARROZ+HUEVO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>41,86g</td><td>94,38g</td><td>14,93g</td><td>15,51g</td><td>2,34g</td><td>1,46g</td></tr><tr><td>3a8Años: 673 Kcal</td><td>9a13Años: 782 Kcal</td><td>14a18Años: 931 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	41,86g	94,38g	14,93g	15,51g	2,34g	1,46g	3a8Años: 673 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 931 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
41,86g	94,38g	14,93g	15,51g	2,34g	1,46g																			
3a8Años: 673 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 931 Kcal																						
miércoles 02	ENSALADA MIXTA Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido. SinlitosPescadoHuevos	MACARRONES CON JAMÓN YORK Macarrones, fiambre york, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva, orégano y sal yodada. SojaLacteosGluten		PAN BLANCO YOGUR Lacteos	VERDURA+CARNE+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>24,67g</td><td>88,95g</td><td>19,49g</td><td>27,56g</td><td>5,01g</td><td>2,06g</td></tr><tr><td>3a8Años: 716 Kcal</td><td>9a13Años: 914 Kcal</td><td>14a18Años: 1.059 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,67g	88,95g	19,49g	27,56g	5,01g	2,06g	3a8Años: 716 Kcal	9a13Años: 914 Kcal	14a18Años: 1.059 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
24,67g	88,95g	19,49g	27,56g	5,01g	2,06g																			
3a8Años: 716 Kcal	9a13Años: 914 Kcal	14a18Años: 1.059 Kcal																						
jueves 03	COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. Huevos	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN BLANCO PLÁTANO	ENSALADA+PESCADO+YOGUR	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>31,74g</td><td>83,75g</td><td>15,91g</td><td>20,37g</td><td>5,26g</td><td>2,39g</td></tr><tr><td>3a8Años: 636 Kcal</td><td>9a13Años: 842 Kcal</td><td>14a18Años: 950 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	31,74g	83,75g	15,91g	20,37g	5,26g	2,39g	3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 950 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
31,74g	83,75g	15,91g	20,37g	5,26g	2,39g																			
3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 950 Kcal																						
viernes 04	CREMA CALABACÍN ECO Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	ATUN EN SALSA DE TOMATE Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva. Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL PERA	PASTA+CARNE+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>22,91g</td><td>53,96g</td><td>6,20g</td><td>33,81g</td><td>7,48g</td><td>4,57g</td></tr><tr><td>3a8Años: 641 Kcal</td><td>9a13Años: 729 Kcal</td><td>14a18Años: 858 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,91g	53,96g	6,20g	33,81g	7,48g	4,57g	3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 858 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
22,91g	53,96g	6,20g	33,81g	7,48g	4,57g																			
3a8Años: 641 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 858 Kcal																						
lunes 07	CAZUELA DE FIDEOS Fogonero, fideos, cebolla, pimientos, tomate, aceite de oliva, ajo, pimentón dulce y sal yodada. PescadoGluten	PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSA Pechuga de pollo, harina de maíz, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN BLANCO MANZANA	VERDURA+PESCADO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>42,57g</td><td>71,58g</td><td>11,28g</td><td>22,51g</td><td>3,67g</td><td>4,39g</td></tr><tr><td>3a8Años: 631 Kcal</td><td>9a13Años: 754 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	42,57g	71,58g	11,28g	22,51g	3,67g	4,39g	3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
42,57g	71,58g	11,28g	22,51g	3,67g	4,39g																			
3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																						
martes 08	ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS Arroz integral, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva. HuevosLacteosSoja	BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito. Pescado	ENSALADA DE COLIFLOR Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada Sinlitos	PAN INTEGRAL MANDARINA	SOPA +CARNE+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>40,25g</td><td>110,31g</td><td>11,20g</td><td>19,37g</td><td>2,79g</td><td>3,49g</td></tr><tr><td>3a8Años: 748 Kcal</td><td>9a13Años: 1.065 Kcal</td><td>14a18Años: 1.176 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	40,25g	110,31g	11,20g	19,37g	2,79g	3,49g	3a8Años: 748 Kcal	9a13Años: 1.065 Kcal	14a18Años: 1.176 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
40,25g	110,31g	11,20g	19,37g	2,79g	3,49g																			
3a8Años: 748 Kcal	9a13Años: 1.065 Kcal	14a18Años: 1.176 Kcal																						
miércoles 09	HABICHUELAS CON VERDURAS Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	TORTILLA FRANCESA AL HORNO Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva. HUEVOS	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN BLANCO YOGUR Lacteos	ARROZ+PESCADO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>32,67g</td><td>103,95g</td><td>20,43g</td><td>21,95g</td><td>5,46g</td><td>2,54g</td></tr><tr><td>3a8Años: 733 Kcal</td><td>9a13Años: 824 Kcal</td><td>14a18Años: 949 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	32,67g	103,95g	20,43g	21,95g	5,46g	2,54g	3a8Años: 733 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 949 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
32,67g	103,95g	20,43g	21,95g	5,46g	2,54g																			
3a8Años: 733 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 949 Kcal																						
jueves 10	ENSALADA PRIMAVERA Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria. SinlitosSojaPescadoHuevosGlutenCrustac	ESPAGUETIS CON ATÚN Espaguetis, atún, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, orégano y sal yodada. PescadoGluten		PAN BLANCO PLÁTANO	VERDURA+HUEVO+YOGUR	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>19,68g</td><td>97,71g</td><td>22,04g</td><td>14,57g</td><td>2,07g</td><td>1,93g</td></tr><tr><td>3a8Años: 634 Kcal</td><td>9a13Años: 838 Kcal</td><td>14a18Años: 959 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,68g	97,71g	22,04g	14,57g	2,07g	1,93g	3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 838 Kcal	14a18Años: 959 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
19,68g	97,71g	22,04g	14,57g	2,07g	1,93g																			
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 838 Kcal	14a18Años: 959 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
viernes 11	ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA Patatas, ternera, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.  Sultitos	MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva.  Pescado	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ Tomate y maíz	PAN INTEGRAL PERA	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>25,77g</td><td>55,70g</td><td>4,90g</td><td>23,89g</td><td>5,86g</td><td>1,89g</td></tr><tr><td>3a8Años: 581 Kcal</td><td>9a13Años: 638 Kcal</td><td>14a18Años: 680 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,77g	55,70g	4,90g	23,89g	5,86g	1,89g	3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 638 Kcal	14a18Años: 680 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
25,77g	55,70g	4,90g	23,89g	5,86g	1,89g																			
3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 638 Kcal	14a18Años: 680 Kcal																						
lunes 14	MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUES Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  Lacteos  Gluten	SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada.  Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	VERDURA+CARNE+YOGUR	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>33,60g</td><td>81,15g</td><td>12,74g</td><td>30,63g</td><td>6,35g</td><td>0,66g</td></tr><tr><td>3a8Años: 720 Kcal</td><td>9a13Años: 976 Kcal</td><td>14a18Años: 1.195 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,60g	81,15g	12,74g	30,63g	6,35g	0,66g	3a8Años: 720 Kcal	9a13Años: 976 Kcal	14a18Años: 1.195 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
33,60g	81,15g	12,74g	30,63g	6,35g	0,66g																			
3a8Años: 720 Kcal	9a13Años: 976 Kcal	14a18Años: 1.195 Kcal																						
martes 15	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada.  Sultitos	TORTILLA DE PATATA AL HORNO Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.  Huevos	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN INTEGRAL MANDARINA	ARROZ+PESCADO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>43,12g</td><td>146,44g</td><td>20,03g</td><td>30,98g</td><td>3,84g</td><td>3,34g</td></tr><tr><td>3a8Años: 657 Kcal</td><td>9a13Años: 765 Kcal</td><td>14a18Años: 863 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	43,12g	146,44g	20,03g	30,98g	3,84g	3,34g	3a8Años: 657 Kcal	9a13Años: 765 Kcal	14a18Años: 863 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
43,12g	146,44g	20,03g	30,98g	3,84g	3,34g																			
3a8Años: 657 Kcal	9a13Años: 765 Kcal	14a18Años: 863 Kcal																						
miércoles 16	CREMA VERDURA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN Muslo de pollo, champiñón Eco, cebolla, ajo.		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>33,48g</td><td>68,52g</td><td>26,96g</td><td>38,66g</td><td>8,13g</td><td>2,15g</td></tr><tr><td>3a8Años: 745 Kcal</td><td>9a13Años: 863 Kcal</td><td>14a18Años: 957 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,48g	68,52g	26,96g	38,66g	8,13g	2,15g	3a8Años: 745 Kcal	9a13Años: 863 Kcal	14a18Años: 957 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
33,48g	68,52g	26,96g	38,66g	8,13g	2,15g																			
3a8Años: 745 Kcal	9a13Años: 863 Kcal	14a18Años: 957 Kcal																						
jueves 17	LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO Lentejas, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, chorizo, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.  Soja  Lacteos	TILAPIA AL HORNO Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada.  Pescado	ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN) Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	PAN BLANCO PLÁTANO	SOPA PASTA+QUESO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>43,36g</td><td>86,93g</td><td>16,18g</td><td>15,37g</td><td>3,28g</td><td>1,07g</td></tr><tr><td>3a8Años: 645 Kcal</td><td>9a13Años: 809 Kcal</td><td>14a18Años: 890 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	43,36g	86,93g	16,18g	15,37g	3,28g	1,07g	3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 890 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
43,36g	86,93g	16,18g	15,37g	3,28g	1,07g																			
3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 890 Kcal																						
viernes 18	ARROZ BLANCO CON TOMATE Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	CARNE EN SALSA CON VERDURAS Carne de cerdo, zanahoria Eco, cebollas, aceite de oliva, judías verdes Eco, ajo, sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL PERA	VERDURA+PESCADO+YOGUR	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>20,46g</td><td>66,15g</td><td>5,97g</td><td>28,48g</td><td>5,10g</td><td>3,28g</td></tr><tr><td>3a8Años: 598 Kcal</td><td>9a13Años: 658 Kcal</td><td>14a18Años: 780 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,46g	66,15g	5,97g	28,48g	5,10g	3,28g	3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 658 Kcal	14a18Años: 780 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
20,46g	66,15g	5,97g	28,48g	5,10g	3,28g																			
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 658 Kcal	14a18Años: 780 Kcal																						
lunes 21	SOPA DE ALBÓNDIGAS Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada.  Sultitos  Soja  Gluten	MERLUZA AL HORNO Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada.  Pescado	PISTO (GUARNICIÓN) Pisto (calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, patata), tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada.	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+HUEVO+YOGUR	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>32,58g</td><td>76,94g</td><td>12,18g</td><td>25,05g</td><td>5,37g</td><td>4,11g</td></tr><tr><td>3a8Años: 643 Kcal</td><td>9a13Años: 802 Kcal</td><td>14a18Años: 931 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,58g	76,94g	12,18g	25,05g	5,37g	4,11g	3a8Años: 643 Kcal	9a13Años: 802 Kcal	14a18Años: 931 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
32,58g	76,94g	12,18g	25,05g	5,37g	4,11g																			
3a8Años: 643 Kcal	9a13Años: 802 Kcal	14a18Años: 931 Kcal																						
martes 22	PICADILLO DE TOMATE Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada.  Sultitos  Pescado	COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		PAN INTEGRAL MANDARINA	ARROZ+PESCADO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>34,58g</td><td>77,70g</td><td>15,23g</td><td>21,65g</td><td>3,59g</td><td>2,78g</td></tr><tr><td>3a8Años: 634 Kcal</td><td>9a13Años: 835 Kcal</td><td>14a18Años: 863 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,58g	77,70g	15,23g	21,65g	3,59g	2,78g	3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 835 Kcal	14a18Años: 863 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
34,58g	77,70g	15,23g	21,65g	3,59g	2,78g																			
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 835 Kcal	14a18Años: 863 Kcal																						
miércoles 23	PATATA GUISADA CON POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.  Sultitos	TORTILLA DE ATÚN AL HORNO Huevo líquido pasteurizado, atún, aceite de oliva  Pescado  Huevos	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	VERDURA+QUESO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s.</td><td>Sal</td></tr><tr><td>21,05g</td><td>60,67g</td><td>17,38g</td><td>47,05g</td><td>14,97g</td><td>1,78g</td></tr><tr><td>3a8Años: 740 Kcal</td><td>9a13Años: 348 Kcal</td><td>14a18Años: 523 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	21,05g	60,67g	17,38g	47,05g	14,97g	1,78g	3a8Años: 740 Kcal	9a13Años: 348 Kcal	14a18Años: 523 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
21,05g	60,67g	17,38g	47,05g	14,97g	1,78g																			
3a8Años: 740 Kcal	9a13Años: 348 Kcal	14a18Años: 523 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL												
jueves 24	ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS Arroz integral, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva.  Huevos  Lacteos  Soja	LOMO ADOBADO Lomo adobado  Soja  Lacteos	PATATA COCIDA Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	PAN BLANCO PLÁTANO	ENSALADA+PES CADO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 27,86g</td><td>H.Carb. 128,47g</td><td>A.z 14,61g</td><td>Grasas 10,97g</td><td>A.g.s. 2,19g</td><td>Sal 4,47g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 740 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 1.107 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 1.221 Kcal</td></tr></table>	Proteína 27,86g	H.Carb. 128,47g	A.z 14,61g	Grasas 10,97g	A.g.s. 2,19g	Sal 4,47g	3a8Años: 740 Kcal		9a13Años: 1.107 Kcal		14a18Años: 1.221 Kcal	
Proteína 27,86g	H.Carb. 128,47g	A.z 14,61g	Grasas 10,97g	A.g.s. 2,19g	Sal 4,47g													
3a8Años: 740 Kcal		9a13Años: 1.107 Kcal		14a18Años: 1.221 Kcal														
viernes 25	ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO Pasta, tomate frito, tomate triturado, fiambre york, queso, cebolla, aceite de oliva, sal yodada.  Soja  Lacteos  Gluten	BACALAO FRITO Bacalao, harina de trigo y sal yodada  Pescado  Gluten	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN INTEGRAL PERA	PASTA+CARNE+ FRUTA	<table><tr><td>Proteína 25,89g</td><td>H.Carb. 77,99g</td><td>A.z 5,02g</td><td>Grasas 24,67g</td><td>A.g.s. 5,33g</td><td>Sal 1,83g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 602 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 682 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 739 Kcal</td></tr></table>	Proteína 25,89g	H.Carb. 77,99g	A.z 5,02g	Grasas 24,67g	A.g.s. 5,33g	Sal 1,83g	3a8Años: 602 Kcal		9a13Años: 682 Kcal		14a18Años: 739 Kcal	
Proteína 25,89g	H.Carb. 77,99g	A.z 5,02g	Grasas 24,67g	A.g.s. 5,33g	Sal 1,83g													
3a8Años: 602 Kcal		9a13Años: 682 Kcal		14a18Años: 739 Kcal														
lunes 28	CREMA ZANAHORIA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	CARNE CON TOMATE Carne de cerdo, cebollas, tomate frito, vino blanco, sal yodada.	MENESTRA DE VERDURA	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+PES CADO+YOGUR	<table><tr><td>Proteína 13,79g</td><td>H.Carb. 53,54g</td><td>A.z 16,40g</td><td>Grasas 28,78g</td><td>A.g.s. 5,49g</td><td>Sal 1,77g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 520 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 775 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 798 Kcal</td></tr></table>	Proteína 13,79g	H.Carb. 53,54g	A.z 16,40g	Grasas 28,78g	A.g.s. 5,49g	Sal 1,77g	3a8Años: 520 Kcal		9a13Años: 775 Kcal		14a18Años: 798 Kcal	
Proteína 13,79g	H.Carb. 53,54g	A.z 16,40g	Grasas 28,78g	A.g.s. 5,49g	Sal 1,77g													
3a8Años: 520 Kcal		9a13Años: 775 Kcal		14a18Años: 798 Kcal														
martes 29	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	SALMÓN HORNO Salmón, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  Pescado	ARROZ BLANCO Arroz, ajo, aceite oliva	PAN INTEGRAL MANDARINA	SOPA +CARNE+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 39,27g</td><td>H.Carb. 99,76g</td><td>A.z 14,54g</td><td>Grasas 18,71g</td><td>A.g.s. 2,81g</td><td>Sal 1,32g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 708 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 865 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 962 Kcal</td></tr></table>	Proteína 39,27g	H.Carb. 99,76g	A.z 14,54g	Grasas 18,71g	A.g.s. 2,81g	Sal 1,32g	3a8Años: 708 Kcal		9a13Años: 865 Kcal		14a18Años: 962 Kcal	
Proteína 39,27g	H.Carb. 99,76g	A.z 14,54g	Grasas 18,71g	A.g.s. 2,81g	Sal 1,32g													
3a8Años: 708 Kcal		9a13Años: 865 Kcal		14a18Años: 962 Kcal														
miércoles 30	ENSALADA MIXTA Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido.  Suittos  Pescado  Huevos	MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN Pasta integrales, atún, cebolla, tomate, aceite de oliva y sal yodada.  Pescado  Gluten		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	VERDURA+HUE VO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 24,69g</td><td>H.Carb. 78,78g</td><td>A.z 20,42g</td><td>Grasas 27,99g</td><td>A.g.s. 5,15g</td><td>Sal 1,43g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 668 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 824 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 937 Kcal</td></tr></table>	Proteína 24,69g	H.Carb. 78,78g	A.z 20,42g	Grasas 27,99g	A.g.s. 5,15g	Sal 1,43g	3a8Años: 668 Kcal		9a13Años: 824 Kcal		14a18Años: 937 Kcal	
Proteína 24,69g	H.Carb. 78,78g	A.z 20,42g	Grasas 27,99g	A.g.s. 5,15g	Sal 1,43g													
3a8Años: 668 Kcal		9a13Años: 824 Kcal		14a18Años: 937 Kcal														