

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	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL												
jueves 01	ARROZ BLANCO CON TOMATE Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN Muslo de pollo, champiñón Eco, cebolla, ajo.	ENSALADA LECHUGA Y TOMATE Lechuga y tomate	PAN BLANCO PLÁTANO	ENSALADA+PES CADO+YOGUR	<table><tr><td>Proteína 31,86g</td><td>H.Carb. 86,78g</td><td>A.z 16,49g</td><td>Grasas 20,82g</td><td>A.q.s. 3,75g</td><td>Sal 2,81g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 652 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 843 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 995 Kcal</td></tr></table>	Proteína 31,86g	H.Carb. 86,78g	A.z 16,49g	Grasas 20,82g	A.q.s. 3,75g	Sal 2,81g	3a8Años: 652 Kcal		9a13Años: 843 Kcal		14a18Años: 995 Kcal	
Proteína 31,86g	H.Carb. 86,78g	A.z 16,49g	Grasas 20,82g	A.q.s. 3,75g	Sal 2,81g													
3a8Años: 652 Kcal		9a13Años: 843 Kcal		14a18Años: 995 Kcal														
viernes 02	SOPA DE PICADILLO Pasta, gallina, zanahoria, patatas, huevo, fiambre york, cebolla, tomate y sal yodada.  Soja  Lacteos  Huevos  Gluten	TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva.  Huevos	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ Tomate y maíz	PAN INTEGRAL PERA	VERDURA+CAR NE+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 31,87g</td><td>H.Carb. 87,89g</td><td>A.z 3,48g</td><td>Grasas 16,86g</td><td>A.q.s. 4,24g</td><td>Sal 5,21g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 588 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 655 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 795 Kcal</td></tr></table>	Proteína 31,87g	H.Carb. 87,89g	A.z 3,48g	Grasas 16,86g	A.q.s. 4,24g	Sal 5,21g	3a8Años: 588 Kcal		9a13Años: 655 Kcal		14a18Años: 795 Kcal	
Proteína 31,87g	H.Carb. 87,89g	A.z 3,48g	Grasas 16,86g	A.q.s. 4,24g	Sal 5,21g													
3a8Años: 588 Kcal		9a13Años: 655 Kcal		14a18Años: 795 Kcal														
lunes 05	ARROZ TRES DELICIAS Arroz, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva.  Soja  Lacteos  Huevos	ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS Albóndiga pollo, zanahoria Eco, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo.  Sultitos  Soja  Gluten		PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+HUE VO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 31,87g</td><td>H.Carb. 86,95g</td><td>A.z 9,57g</td><td>Grasas 27,36g</td><td>A.q.s. 8,73g</td><td>Sal 1,95g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 702 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 946 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 1.017 Kcal</td></tr></table>	Proteína 31,87g	H.Carb. 86,95g	A.z 9,57g	Grasas 27,36g	A.q.s. 8,73g	Sal 1,95g	3a8Años: 702 Kcal		9a13Años: 946 Kcal		14a18Años: 1.017 Kcal	
Proteína 31,87g	H.Carb. 86,95g	A.z 9,57g	Grasas 27,36g	A.q.s. 8,73g	Sal 1,95g													
3a8Años: 702 Kcal		9a13Años: 946 Kcal		14a18Años: 1.017 Kcal														
martes 06	HABICHUELAS CON VERDURAS Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE Merluza, champiñón, pimiento morrón, cebolla, aceite de oliva, ajos, sal yodada, perejil.  Sultitos  Pescado	ENSALADA DE BROCOLIS Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	PAN INTEGRAL MANDARINA	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA	<table><tr><td>Proteína 32,78g</td><td>H.Carb. 91,12g</td><td>A.z 11,53g</td><td>Grasas 16,64g</td><td>A.q.s. 2,50g</td><td>Sal 2,55g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 633 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 796 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 894 Kcal</td></tr></table>	Proteína 32,78g	H.Carb. 91,12g	A.z 11,53g	Grasas 16,64g	A.q.s. 2,50g	Sal 2,55g	3a8Años: 633 Kcal		9a13Años: 796 Kcal		14a18Años: 894 Kcal	
Proteína 32,78g	H.Carb. 91,12g	A.z 11,53g	Grasas 16,64g	A.q.s. 2,50g	Sal 2,55g													
3a8Años: 633 Kcal		9a13Años: 796 Kcal		14a18Años: 894 Kcal														
miércoles 07	ENSALADA PRIMAVERA Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria.  Sultitos  Soja  Pescado  Huevos  Gluten  Crustac	MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUESO Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  Lacteos  Gluten		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	ARROZ+PESCAD O+YOGUR	<table><tr><td>Proteína 22,94g</td><td>H.Carb. 92,79g</td><td>A.z 27,94g</td><td>Grasas 15,99g</td><td>A.q.s. 4,91g</td><td>Sal 1,45g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 632 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 800 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 945 Kcal</td></tr></table>	Proteína 22,94g	H.Carb. 92,79g	A.z 27,94g	Grasas 15,99g	A.q.s. 4,91g	Sal 1,45g	3a8Años: 632 Kcal		9a13Años: 800 Kcal		14a18Años: 945 Kcal	
Proteína 22,94g	H.Carb. 92,79g	A.z 27,94g	Grasas 15,99g	A.q.s. 4,91g	Sal 1,45g													
3a8Años: 632 Kcal		9a13Años: 800 Kcal		14a18Años: 945 Kcal														
jueves 08	COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	QUESO FRESCO CON HUEVO COCIDO Queso fresco y huevo cocido  Lacteos  Huevos	ENSALADA DE TOMATE Tomate.	PAN BLANCO PLÁTANO	SOPA +CARNE+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 27,24g</td><td>H.Carb. 74,75g</td><td>A.z 15,10g</td><td>Grasas 11,91g</td><td>A.q.s. 3,73g</td><td>Sal 1,67g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 503 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 694 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 802 Kcal</td></tr></table>	Proteína 27,24g	H.Carb. 74,75g	A.z 15,10g	Grasas 11,91g	A.q.s. 3,73g	Sal 1,67g	3a8Años: 503 Kcal		9a13Años: 694 Kcal		14a18Años: 802 Kcal	
Proteína 27,24g	H.Carb. 74,75g	A.z 15,10g	Grasas 11,91g	A.q.s. 3,73g	Sal 1,67g													
3a8Años: 503 Kcal		9a13Años: 694 Kcal		14a18Años: 802 Kcal														
viernes 09	ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURA Patatas, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.	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	VERDURA+HUE VO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 21,17g</td><td>H.Carb. 47,78g</td><td>A.z 5,74g</td><td>Grasas 21,88g</td><td>A.q.s. 4,34g</td><td>Sal 1,73g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 549 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 620 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 722 Kcal</td></tr></table>	Proteína 21,17g	H.Carb. 47,78g	A.z 5,74g	Grasas 21,88g	A.q.s. 4,34g	Sal 1,73g	3a8Años: 549 Kcal		9a13Años: 620 Kcal		14a18Años: 722 Kcal	
Proteína 21,17g	H.Carb. 47,78g	A.z 5,74g	Grasas 21,88g	A.q.s. 4,34g	Sal 1,73g													
3a8Años: 549 Kcal		9a13Años: 620 Kcal		14a18Años: 722 Kcal														
lunes 12	CREMA VERDURA ECO Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	RAGOUT DE PAVO EN SALSA	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+PES CADO+FRUTA	<table><tr><td>Proteína 6,60g</td><td>H.Carb. 61,57g</td><td>A.z 17,64g</td><td>Grasas 25,47g</td><td>A.q.s. 4,21g</td><td>Sal 1,67g</td></tr><tr><td colspan="2">3a8Años: 474 Kcal</td><td colspan="2">9a13Años: 590 Kcal</td><td colspan="2">14a18Años: 648 Kcal</td></tr></table>	Proteína 6,60g	H.Carb. 61,57g	A.z 17,64g	Grasas 25,47g	A.q.s. 4,21g	Sal 1,67g	3a8Años: 474 Kcal		9a13Años: 590 Kcal		14a18Años: 648 Kcal	
Proteína 6,60g	H.Carb. 61,57g	A.z 17,64g	Grasas 25,47g	A.q.s. 4,21g	Sal 1,67g													
3a8Años: 474 Kcal		9a13Años: 590 Kcal		14a18Años: 648 Kcal														

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
martes 13	ESPAGUETIS CON ATÚN Espaguetis, atún, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, orégano y sal yodada.  Pescado Gluten	TORTILLA FRANCESA AL HORNO Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva.  Huevos	ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lechuga, tomate, zanahoria	PAN INTEGRAL MANDARINA	VERDURA+QUE SO+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>20,61g</td><td>85,38g</td><td>12,12g</td><td>24,88g</td><td>4,73g</td><td>1,95g</td></tr><tr><td>3a8Años: 652 Kcal</td><td>9a13Años: 789 Kcal</td><td>14a18Años: 889 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,61g	85,38g	12,12g	24,88g	4,73g	1,95g	3a8Años: 652 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 889 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
20,61g	85,38g	12,12g	24,88g	4,73g	1,95g																			
3a8Años: 652 Kcal	9a13Años: 789 Kcal	14a18Años: 889 Kcal																						
miércoles 14	ARROZ INTEGRAL CON AJITOS Arroz integral, ajo.	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada.  Suimtos		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	SOPA+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>45,98g</td><td>178,79g</td><td>27,19g</td><td>26,85g</td><td>4,26g</td><td>2,32g</td></tr><tr><td>3a8Años: 771 Kcal</td><td>9a13Años: 1.014 Kcal</td><td>14a18Años: 1.100 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,98g	178,79g	27,19g	26,85g	4,26g	2,32g	3a8Años: 771 Kcal	9a13Años: 1.014 Kcal	14a18Años: 1.100 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
45,98g	178,79g	27,19g	26,85g	4,26g	2,32g																			
3a8Años: 771 Kcal	9a13Años: 1.014 Kcal	14a18Años: 1.100 Kcal																						
jueves 15	SOPA DE PESCADO CON LLUVIA Pasta maravilla, fogonero, tomate triturado, cebolla, pimientos, ajo, aceite de oliva y sal yodada  Pescado Gluten	HAMBURGUESA DE TERNERA HORNO Hamburguesa de ternera y aceite de oliva.  Suimtos Lacteos Gluten	PATATA COCIDA Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	PAN BLANCO PLÁTANO	ARROZ+HUEVO+ 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>43,93g</td><td>106,31g</td><td>16,95g</td><td>47,20g</td><td>26,21g</td><td>4,69g</td></tr><tr><td>3a8Años: .027 Kcal</td><td>9a13Años: 772 Kcal</td><td>14a18Años: 857 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	43,93g	106,31g	16,95g	47,20g	26,21g	4,69g	3a8Años: .027 Kcal	9a13Años: 772 Kcal	14a18Años: 857 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
43,93g	106,31g	16,95g	47,20g	26,21g	4,69g																			
3a8Años: .027 Kcal	9a13Años: 772 Kcal	14a18Años: 857 Kcal																						
viernes 16	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	BACALAO FRITO Bacalao, harina de trigo y sal yodada  Pescado Gluten	ENSALADA DE COLIFLOR Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada  Suimtos	PAN INTEGRAL PERA	ENSALADA+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>31,01g</td><td>69,66g</td><td>5,26g</td><td>23,75g</td><td>4,03g</td><td>1,87g</td></tr><tr><td>3a8Años: 596 Kcal</td><td>9a13Años: 670 Kcal</td><td>14a18Años: 763 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,01g	69,66g	5,26g	23,75g	4,03g	1,87g	3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 670 Kcal	14a18Años: 763 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
31,01g	69,66g	5,26g	23,75g	4,03g	1,87g																			
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 670 Kcal	14a18Años: 763 Kcal																						
lunes 19	ARROZ SALTEADO CON POLLO Arroz, pollo, zanahoria, ajo, aceite oliva,sal	MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHO Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva.  Pescado		PAN BLANCO MANZANA	SOPA +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>11,20g</td><td>30,03g</td><td>9,39g</td><td>7,99g</td><td>1,08g</td><td>1,11g</td></tr><tr><td>3a8Años: 239 Kcal</td><td>9a13Años: 320 Kcal</td><td>14a18Años: 386 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	11,20g	30,03g	9,39g	7,99g	1,08g	1,11g	3a8Años: 239 Kcal	9a13Años: 320 Kcal	14a18Años: 386 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
11,20g	30,03g	9,39g	7,99g	1,08g	1,11g																			
3a8Años: 239 Kcal	9a13Años: 320 Kcal	14a18Años: 386 Kcal																						
martes 20	ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA Patatas, ternera, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.  Suimtos	CROQUETAS DE BACALAO FRITAS Croquetas de bacalao  Pescado Lacteos Gluten	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ Tomate y maíz	PAN INTEGRAL MANDARINA	PASTA+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>17,86g</td><td>61,90g</td><td>12,60g</td><td>16,86g</td><td>4,96g</td><td>1,17g</td></tr><tr><td>3a8Años: 496 Kcal</td><td>9a13Años: 569 Kcal</td><td>14a18Años: 569 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	17,86g	61,90g	12,60g	16,86g	4,96g	1,17g	3a8Años: 496 Kcal	9a13Años: 569 Kcal	14a18Años: 569 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
17,86g	61,90g	12,60g	16,86g	4,96g	1,17g																			
3a8Años: 496 Kcal	9a13Años: 569 Kcal	14a18Años: 569 Kcal																						
miércoles 21	ENSALADA PRIMAVERA Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria.  Suimtos Soja Pescado Huevos Gluten Crustac	COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	ENSALADA+QUE SO+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>36,68g</td><td>91,00g</td><td>29,25g</td><td>12,00g</td><td>3,15g</td><td>3,02g</td></tr><tr><td>3a8Años: 656 Kcal</td><td>9a13Años: 812 Kcal</td><td>14a18Años: 847 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	36,68g	91,00g	29,25g	12,00g	3,15g	3,02g	3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 812 Kcal	14a18Años: 847 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
36,68g	91,00g	29,25g	12,00g	3,15g	3,02g																			
3a8Años: 656 Kcal	9a13Años: 812 Kcal	14a18Años: 847 Kcal																						
jueves 22	SOPA DE ALBÓNDIGAS Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada.  Suimtos Soja Gluten	TORTILLA DE PATATA AL HORNO Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.  Huevos	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN BLANCO PLÁTANO	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>22,68g</td><td>96,56g</td><td>15,32g</td><td>24,15g</td><td>5,42g</td><td>4,81g</td></tr><tr><td>3a8Años: 678 Kcal</td><td>9a13Años: 875 Kcal</td><td>14a18Años: 1.016 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	22,68g	96,56g	15,32g	24,15g	5,42g	4,81g	3a8Años: 678 Kcal	9a13Años: 875 Kcal	14a18Años: 1.016 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
22,68g	96,56g	15,32g	24,15g	5,42g	4,81g																			
3a8Años: 678 Kcal	9a13Años: 875 Kcal	14a18Años: 1.016 Kcal																						
viernes 23	MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUES Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  Lacteos Gluten	SALMÓN EN SALSAS CHAMPIÑÓN Salmón, champiñón, harina de maíz, aceite de oliva, ajo, sal yodada.  Pescado	ENSALADA LECHUGA Y TOMATE Lechuga y tomate	PAN INTEGRAL PERA	VERDURA+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>33,42g</td><td>69,99g</td><td>4,19g</td><td>30,40g</td><td>6,30g</td><td>0,80g</td></tr><tr><td>3a8Años: 678 Kcal</td><td>9a13Años: 874 Kcal</td><td>14a18Años: 1.069 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	33,42g	69,99g	4,19g	30,40g	6,30g	0,80g	3a8Años: 678 Kcal	9a13Años: 874 Kcal	14a18Años: 1.069 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
33,42g	69,99g	4,19g	30,40g	6,30g	0,80g																			
3a8Años: 678 Kcal	9a13Años: 874 Kcal	14a18Años: 1.069 Kcal																						

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
lunes 26	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	POLLO ASADO Muslo de pollo, aceite de oliva y sal yodada.	ENSALADA DE LECHUGA Lechuga	PAN BLANCO MANZANA	ENSALADA+PES CADO+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>45,45g</td><td>94,99g</td><td>10,99g</td><td>10,21g</td><td>1,08g</td><td>2,79g</td></tr><tr><td>3a8Años: 610 Kcal</td><td>9a13Años: 767 Kcal</td><td>14a18Años: 854 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,45g	94,99g	10,99g	10,21g	1,08g	2,79g	3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 854 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																			
45,45g	94,99g	10,99g	10,21g	1,08g	2,79g																			
3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 854 Kcal																						
martes 27	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	TILAPIA FRITA Tilapia, harina de trigo, sal yodada   Pescado Gluten	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ Lechuga, maíz	PAN INTEGRAL MANDARINA	VERDURA+QUE SO+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>26,74g</td><td>92,10g</td><td>13,79g</td><td>7,08g</td><td>0,95g</td><td>0,98g</td></tr><tr><td>3a8Años: 517 Kcal</td><td>9a13Años: 587 Kcal</td><td>14a18Años: 684 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	26,74g	92,10g	13,79g	7,08g	0,95g	0,98g	3a8Años: 517 Kcal	9a13Años: 587 Kcal	14a18Años: 684 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
26,74g	92,10g	13,79g	7,08g	0,95g	0,98g																			
3a8Años: 517 Kcal	9a13Años: 587 Kcal	14a18Años: 684 Kcal																						
miércoles 28	ENSALADA MIXTA Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido.    Suilitos Pescado Huevos	MACARRONES CON JAMÓN YORK Macarrones, fiambre york, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva, orégano y sal yodada.    Soja Lacteos Gluten		PAN BLANCO YOGUR  Lacteos	ENSALADA+HUE VO+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>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 colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.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.g.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 29	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	ARROZ+PESCAD O+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>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 colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.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.q.s.	Sal																			
31,74g	83,75g	15,91g	20,37g	5,26g	2,39g																			
3a8Años: 636 Kcal	9a13Años: 842 Kcal	14a18Años: 950 Kcal																						
viernes 30	CREMA CALABACÍN ECO Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito.  Pescado	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Lechuga, zanahoria.	PAN INTEGRAL PERA	SOPA+PESCAD O +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>32,26g</td><td>57,29g</td><td>7,32g</td><td>29,96g</td><td>5,61g</td><td>4,76g</td></tr><tr><td>3a8Años: 608 Kcal</td><td>9a13Años: 693 Kcal</td><td>14a18Años: 777 Kcal</td><td colspan="3"></td></tr></table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,26g	57,29g	7,32g	29,96g	5,61g	4,76g	3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 777 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
32,26g	57,29g	7,32g	29,96g	5,61g	4,76g																			
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 693 Kcal	14a18Años: 777 Kcal																						