
















































**Nota:** 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																		
<b>miércoles</b> 01	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	<b>MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHORA</b> Merluza, zanahoria, cebolla, vino blanco, harina de maíz, ajo, aceite de oliva virgen extra y sal yodada		<b>PAN BLANCO</b> <b>YOGUR</b>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37,66g</td> <td>101,29g</td> <td>21,93g</td> <td>15,97g</td> <td>3,18g</td> <td>1,64g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 695 Kcal</td> <td>9a13Años: 772 Kcal</td> <td>14a18Años: 924 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	37,66g	101,29g	21,93g	15,97g	3,18g	1,64g	3a8Años: 695 Kcal	9a13Años: 772 Kcal	14a18Años: 924 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
37,66g	101,29g	21,93g	15,97g	3,18g	1,64g																			
3a8Años: 695 Kcal	9a13Años: 772 Kcal	14a18Años: 924 Kcal																						
																								
<b>jueves</b> 02	<b>MACARRONES CON JAMÓN YORK</b> Macarrones, fiambre york, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva, orégano y sal yodada.	<b>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA</b>		<b>PAN BLANCO</b> <b>PLÁTANO</b>	<b>VERDURA+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,56g</td> <td>107,33g</td> <td>14,70g</td> <td>21,26g</td> <td>4,61g</td> <td>2,43g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 705 Kcal</td> <td>9a13Años: 988 Kcal</td> <td>14a18Años: 1.088 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	20,56g	107,33g	14,70g	21,26g	4,61g	2,43g	3a8Años: 705 Kcal	9a13Años: 988 Kcal	14a18Años: 1.088 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
20,56g	107,33g	14,70g	21,26g	4,61g	2,43g																			
3a8Años: 705 Kcal	9a13Años: 988 Kcal	14a18Años: 1.088 Kcal																						
																								
<b>viernes</b> 03	<b>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</b> Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	<b>FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ</b> (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)		<b>PAN INTEGRAL</b> <b>PLÁTANO</b>	<b>ARROZ+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45,16g</td> <td>101,80g</td> <td>18,42g</td> <td>18,32g</td> <td>6,68g</td> <td>2,52g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 738 Kcal</td> <td>9a13Años: 912 Kcal</td> <td>14a18Años: 927 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,16g	101,80g	18,42g	18,32g	6,68g	2,52g	3a8Años: 738 Kcal	9a13Años: 912 Kcal	14a18Años: 927 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
45,16g	101,80g	18,42g	18,32g	6,68g	2,52g																			
3a8Años: 738 Kcal	9a13Años: 912 Kcal	14a18Años: 927 Kcal																						
																								
<b>lunes</b> 06	<b>CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</b> Patata, zanahoria, calabaza, cebollas, pan tostado y sal yodada.	<b>SALMÓN HORNO</b> Salmón, aceite de oliva y sal yodada.	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> Tomate.	<b>PAN BLANCO</b> <b>MANZANA</b>	<b>PASTA+HUEVO+YOGUR</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,09g</td> <td>77,30g</td> <td>16,71g</td> <td>26,81g</td> <td>4,32g</td> <td>4,06g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 662 Kcal</td> <td>9a13Años: 714 Kcal</td> <td>14a18Años: 764 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,09g	77,30g	16,71g	26,81g	4,32g	4,06g	3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 764 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
30,09g	77,30g	16,71g	26,81g	4,32g	4,06g																			
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 764 Kcal																						
																								
<b>martes</b> 07	<b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</b> Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	<b>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</b> Albóndiga pollo, zanahoria Eco, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo y sal yodada.	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN INTEGRAL</b> <b>MANDARINA</b>	<b>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25,25g</td> <td>84,16g</td> <td>10,09g</td> <td>22,74g</td> <td>7,05g</td> <td>1,31g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 603 Kcal</td> <td>9a13Años: 734 Kcal</td> <td>14a18Años: 795 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	25,25g	84,16g	10,09g	22,74g	7,05g	1,31g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 734 Kcal	14a18Años: 795 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
25,25g	84,16g	10,09g	22,74g	7,05g	1,31g																			
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 734 Kcal	14a18Años: 795 Kcal																						
																								
<b>miércoles</b> 08	<b>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</b> Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	<b>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</b> Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva.	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Lechuga, zanahoria.	<b>PAN BLANCO</b> <b>YOGUR</b>	<b>SOPA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,84g</td> <td>78,29g</td> <td>21,06g</td> <td>25,17g</td> <td>7,82g</td> <td>2,59g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 687 Kcal</td> <td>9a13Años: 809 Kcal</td> <td>14a18Años: 931 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	35,84g	78,29g	21,06g	25,17g	7,82g	2,59g	3a8Años: 687 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 931 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
35,84g	78,29g	21,06g	25,17g	7,82g	2,59g																			
3a8Años: 687 Kcal	9a13Años: 809 Kcal	14a18Años: 931 Kcal																						
																								
<b>jueves</b> 09	<b>CREMA CALABACÍN ECO</b> Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	<b>CARNE EN SALSAS CON VERDURAS</b> Carne de cerdo, zanahoria Eco, cebollas, aceite de oliva, judías verdes Eco, vino blanco, ajo, sal yodada.		<b>PAN BLANCO</b> <b>PLÁTANO</b>	<b>ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17,71g</td> <td>81,27g</td> <td>18,52g</td> <td>31,26g</td> <td>6,88g</td> <td>4,02g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 702 Kcal</td> <td>9a13Años: 901 Kcal</td> <td>14a18Años: 1.060 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	17,71g	81,27g	18,52g	31,26g	6,88g	4,02g	3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 901 Kcal	14a18Años: 1.060 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
17,71g	81,27g	18,52g	31,26g	6,88g	4,02g																			
3a8Años: 702 Kcal	9a13Años: 901 Kcal	14a18Años: 1.060 Kcal																						
																								
<b>viernes</b> 10	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva virgen, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	<b>ROSADA FRITA</b> Rosada, harina de trigo, sal yodada	<b>ENSALADA DE BROCOLIS</b> Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	<b>PAN INTEGRAL</b> <b>YOGUR</b>	<b>ARROZ+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45,05g</td> <td>99,60g</td> <td>22,56g</td> <td>17,64g</td> <td>3,69g</td> <td>1,59g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 733 Kcal</td> <td>9a13Años: 805 Kcal</td> <td>14a18Años: 954 Kcal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	45,05g	99,60g	22,56g	17,64g	3,69g	1,59g	3a8Años: 733 Kcal	9a13Años: 805 Kcal	14a18Años: 954 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
45,05g	99,60g	22,56g	17,64g	3,69g	1,59g																			
3a8Años: 733 Kcal	9a13Años: 805 Kcal	14a18Años: 954 Kcal																						
																								

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<b>lunes</b> 13	<b>SOPA DE PICADILLO</b> Pasta, gallina, zanahoria, patatas, huevo, fiambre york, cebolla, tomate y sal yodada.    	<b>TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO</b> Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. 	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> Tomate.	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>VERDURA+QUE SO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,41g</td> <td>80,85g</td> <td>11,55g</td> <td>25,19g</td> <td>7,12g</td> <td>4,71g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 635 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 806 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 934 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	27,41g	80,85g	11,55g	25,19g	7,12g	4,71g	3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 806 Kcal		14a18Años: 934 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
27,41g	80,85g	11,55g	25,19g	7,12g	4,71g																			
3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 806 Kcal		14a18Años: 934 Kcal																					
<b>martes</b> 14	<b>CAZUELA DE FIDEOS</b> Fogonero, fideos, cebolla, pimientos, tomate, vino blanco, aceite de oliva, ajo, pimentón dulce y sal yodada.   	<b>PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSAS</b> Pechuga de pollo, harina de maíz, vino blanco, ajo, aceite de oliva y sal yodada. 	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> Lechuga, maíz	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>VERDURA+HUE VO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>42,95g</td> <td>70,82g</td> <td>10,72g</td> <td>22,53g</td> <td>3,65g</td> <td>5,28g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 631 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 731 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 858 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	42,95g	70,82g	10,72g	22,53g	3,65g	5,28g	3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 731 Kcal		14a18Años: 858 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
42,95g	70,82g	10,72g	22,53g	3,65g	5,28g																			
3a8Años: 631 Kcal	9a13Años: 731 Kcal		14a18Años: 858 Kcal																					
<b>miércoles</b> 15	<b>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</b> Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.  	<b>TILAPIA AL HORNO</b> Tilapia, aceite de oliva, ajo, sal yodada. 	<b>ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN)</b> Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	<b>PAN BLANCO YOGUR</b> 	<b>ENSALADA+QUE SO+YOGUR</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37,35g</td> <td>90,48g</td> <td>22,20g</td> <td>12,94g</td> <td>3,42g</td> <td>2,45g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 626 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 695 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 718 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	37,35g	90,48g	22,20g	12,94g	3,42g	2,45g	3a8Años: 626 Kcal	9a13Años: 695 Kcal		14a18Años: 718 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
37,35g	90,48g	22,20g	12,94g	3,42g	2,45g																			
3a8Años: 626 Kcal	9a13Años: 695 Kcal		14a18Años: 718 Kcal																					
<b>jueves</b> 16	<b>ESPAGUETIS INTEGRAL JAMÓN YORK</b> Pasta integral, tomate frito, tomate triturado, fiambre york, cebolla, aceite de oliva, sal yodada.   	<b>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</b> Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva. 	<b>JUDÍAS (GUARNICIÓN)</b> Judías Eco, aceite de oliva virgen extra, ajos Eco y sal yodada.	<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>ARROZ+PESCAD O+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,45g</td> <td>51,98g</td> <td>13,52g</td> <td>11,77g</td> <td>3,05g</td> <td>1,17g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 344 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 466 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 505 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	9,45g	51,98g	13,52g	11,77g	3,05g	1,17g	3a8Años: 344 Kcal	9a13Años: 466 Kcal		14a18Años: 505 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
9,45g	51,98g	13,52g	11,77g	3,05g	1,17g																			
3a8Años: 344 Kcal	9a13Años: 466 Kcal		14a18Años: 505 Kcal																					
<b>viernes</b> 17	<b>PATATAS GUIADAS CON POLLO</b> (Patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes)	<b>ATUN EN SALSAS DE TOMATE</b> Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva. 		<b>PAN INTEGRAL YOGUR</b> 	<b>VERDURA+CAR NE+YOGUR</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,60g</td> <td>62,65g</td> <td>20,44g</td> <td>23,20g</td> <td>5,63g</td> <td>2,01g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 625 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 686 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 778 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	34,60g	62,65g	20,44g	23,20g	5,63g	2,01g	3a8Años: 625 Kcal	9a13Años: 686 Kcal		14a18Años: 778 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
34,60g	62,65g	20,44g	23,20g	5,63g	2,01g																			
3a8Años: 625 Kcal	9a13Años: 686 Kcal		14a18Años: 778 Kcal																					
<b>lunes</b> 20	<b>HABICHUELAS CON VERDURAS</b> Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	<b>CROQUETAS DE BACALAO FRITAS</b> Croquetas de bacalao   	<b>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> Lechuga, tomate, zanahoria	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>PASTA+CARNE+ FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,23g</td> <td>86,81g</td> <td>11,58g</td> <td>8,67g</td> <td>1,29g</td> <td>1,62g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 495 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 607 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 718 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,23g	86,81g	11,58g	8,67g	1,29g	1,62g	3a8Años: 495 Kcal	9a13Años: 607 Kcal		14a18Años: 718 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,23g	86,81g	11,58g	8,67g	1,29g	1,62g																			
3a8Años: 495 Kcal	9a13Años: 607 Kcal		14a18Años: 718 Kcal																					
<b>martes</b> 21	<b>SOPA DE ALBÓNDIGAS</b> Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada.    	<b>BACALAO FRITO</b> Bacalao, harina de trigo y sal yodada	<b>ENSALADA DE COLIFLOR</b> Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>ENSALADA+HUE VO+YOGUR</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,19g</td> <td>81,69g</td> <td>11,20g</td> <td>26,87g</td> <td>5,57g</td> <td>4,65g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 650 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 788 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 906 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	29,19g	81,69g	11,20g	26,87g	5,57g	4,65g	3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 788 Kcal		14a18Años: 906 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
29,19g	81,69g	11,20g	26,87g	5,57g	4,65g																			
3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 788 Kcal		14a18Años: 906 Kcal																					
<b>miércoles</b> 22	<b>LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO</b> Lentejas, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, chorizo, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.  	<b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</b> Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.	<b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Lechuga, zanahoria.	<b>PAN BLANCO YOGUR</b> 	<b>ARROZ+CARNE+ FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,19g</td> <td>73,17g</td> <td>20,19g</td> <td>14,59g</td> <td>3,73g</td> <td>1,05g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 517 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 579 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 659 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,19g	73,17g	20,19g	14,59g	3,73g	1,05g	3a8Años: 517 Kcal	9a13Años: 579 Kcal		14a18Años: 659 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,19g	73,17g	20,19g	14,59g	3,73g	1,05g																			
3a8Años: 517 Kcal	9a13Años: 579 Kcal		14a18Años: 659 Kcal																					
<b>jueves</b> 23	<b>CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</b> Patata, zanahoria, calabaza, cebollas, pan tostado y sal yodada.   	<b>MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA TOMATE</b> Merluza, cebolla, tomate frito, ajo y aceite de oliva. 		<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>PASTA+CARNE+ FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,58g</td> <td>89,69g</td> <td>18,36g</td> <td>17,95g</td> <td>2,85g</td> <td>3,79g</td> </tr> <tr> <td>3a8Años: 590 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 747 Kcal</td> <td colspan="3">14a18Años: 828 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	23,58g	89,69g	18,36g	17,95g	2,85g	3,79g	3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 747 Kcal		14a18Años: 828 Kcal		
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
23,58g	89,69g	18,36g	17,95g	2,85g	3,79g																			
3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 747 Kcal		14a18Años: 828 Kcal																					

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL																		
<b>viernes</b> 24	<b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</b> Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	<b>POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b> Muslo de pollo, champiñón Eco, vino blanco, harina de maíz, aceite de oliva, ajos y sal yodada  Suítilos		<b>PAN INTEGRAL YOGUR</b>  Lacteos	<b>VERDURA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,16g</td> <td>87,86g</td> <td>19,69g</td> <td>19,16g</td> <td>4,66g</td> <td>1,64g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 639 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 740 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 809 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	35,16g	87,86g	19,69g	19,16g	4,66g	1,64g	3a8Años: 639 Kcal		9a13Años: 740 Kcal		14a18Años: 809 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
35,16g	87,86g	19,69g	19,16g	4,66g	1,64g																			
3a8Años: 639 Kcal		9a13Años: 740 Kcal		14a18Años: 809 Kcal																				
<b>lunes</b> 27	<b>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</b> Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	<b>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</b> Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva.  Huevos	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> Tomate.	<b>PAN BLANCO MANZANA</b>	<b>SOPA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,30g</td> <td>73,70g</td> <td>13,75g</td> <td>22,93g</td> <td>6,46g</td> <td>2,45g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 626 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 784 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 907 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	32,30g	73,70g	13,75g	22,93g	6,46g	2,45g	3a8Años: 626 Kcal		9a13Años: 784 Kcal		14a18Años: 907 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
32,30g	73,70g	13,75g	22,93g	6,46g	2,45g																			
3a8Años: 626 Kcal		9a13Años: 784 Kcal		14a18Años: 907 Kcal																				
<b>martes</b> 28	<b>MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUES</b> Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada.  Lacteos  Gluten	<b>SALMÓN EN SALSAS CHAMPIÑÓN</b> Salmón, champiñón, harina de maíz, vino blanco, aceite de oliva, ajo, sal yodada.  Suítilos  Pescado	<b>ENSALADA DE LECHUGA</b> Lechuga	<b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>	<b>ENSALADA+CARNE+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,94g</td> <td>67,43g</td> <td>11,31g</td> <td>27,57g</td> <td>5,49g</td> <td>0,79g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 632 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 865 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 950 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	30,94g	67,43g	11,31g	27,57g	5,49g	0,79g	3a8Años: 632 Kcal		9a13Años: 865 Kcal		14a18Años: 950 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
30,94g	67,43g	11,31g	27,57g	5,49g	0,79g																			
3a8Años: 632 Kcal		9a13Años: 865 Kcal		14a18Años: 950 Kcal																				
<b>miércoles</b> 29	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b> Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, vino blanco, aceite de oliva, ajos, sal yodada.  Suítilos	<b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</b> Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva.	<b>SALMOREJO</b> Tomate, pan, ajo, sal yodada.	<b>PAN BLANCO YOGUR</b>  Lacteos	<b>PASTA+PESCADO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,06g</td> <td>126,99g</td> <td>25,17g</td> <td>22,24g</td> <td>3,63g</td> <td>2,02g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 536 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 671 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 757 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	38,06g	126,99g	25,17g	22,24g	3,63g	2,02g	3a8Años: 536 Kcal		9a13Años: 671 Kcal		14a18Años: 757 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
38,06g	126,99g	25,17g	22,24g	3,63g	2,02g																			
3a8Años: 536 Kcal		9a13Años: 671 Kcal		14a18Años: 757 Kcal																				
<b>jueves</b> 30	<b>CREMA VERDURA ECO</b> Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	<b>CARNE CON TOMATE</b> Carne de cerdo, cebollas, tomate frito, vino blanco, sal yodada.  Suítilos	<b>PATATA COCIDA</b> Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	<b>PAN BLANCO PLÁTANO</b>	<b>VERDURA+HUEVO+FRUTA</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Proteína</th> <th>H.Carb.</th> <th>A.z</th> <th>Grasas</th> <th>A.g.s.</th> <th>Sal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16,41g</td> <td>84,55g</td> <td>22,66g</td> <td>38,77g</td> <td>7,10g</td> <td>2,21g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3a8Años: 727 Kcal</td> <td colspan="2">9a13Años: 948 Kcal</td> <td colspan="2">14a18Años: 1.014 Kcal</td> </tr> </tbody> </table>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal	16,41g	84,55g	22,66g	38,77g	7,10g	2,21g	3a8Años: 727 Kcal		9a13Años: 948 Kcal		14a18Años: 1.014 Kcal	
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal																			
16,41g	84,55g	22,66g	38,77g	7,10g	2,21g																			
3a8Años: 727 Kcal		9a13Años: 948 Kcal		14a18Años: 1.014 Kcal																				