

LUNES																						MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
SEMANA 1	Primero	Macarrones integrales con atún								Judías verdes salteadas								Lentejas con verduras								Arroz con tomate								Sopa juliana																			
	Segundo	Lomo a la plancha								Albóndigas en salsa jardinera								Rodaja de merluza a la romana								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	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC																											
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		681,1	37,4	23,4	76,5	540,3	19,6	21,0	62,9	606,1	34,9	16,5	74,3	748,0	38,9	26,1	84,3	627,0	26,0	23,4	75,4																																
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		866	47,5	29,8	97,3	687	24,9	26,6	80,0	770	44,3	21,0	94,4	951	49,4	33,2	107,2	797	33,0	29,7	95,8																																
SEMANA 2	Primero	Acelgas salteadas con jamón								Potaje de garbanzos								Cuditos gratinados								Huevos a la jardinera								Paella marinera																			
	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	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC																											
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		563	23,8	21,3	60,9	628	38,6	18,7	70,0	791	34,9	36,5	76,0	614	32,5	29,0	52,8	783	45,4	27,5	86,9																																
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		715	30,3	27,1	77,4	798	49,1	23,8	88,9	1006	44,3	46,4	96,6	780	41,3	36,8	67,1	995	57,7	34,9	110,4																																
SEMANA 3	Primero	Arroz tres delicias								Judías blancas con verduras								Espirales 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	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC																											
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		716	38,2	24,5	81,8	657	29,7	24,9	70,0	751	29,2	31,6	85,2	691	34,8	31,5	61,9	567	35,1	12,0	73,2																																
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		911	48,6	31,2	104,0	835	37,7	31,6	89,0	955	37,1	40,2	108,3	878	44,2	40,0	78,7	720	44,6	15,2	93,0																																
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	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC																											
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		665	28,6	33,0	59,1	537	24,0	11,2	80,2	671	38,1	27,8	64,4	844	33,6	44,6	72,3	698	34,9	25,9	77,8																																
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		846	36,4	42,0	75,2	682	30,5	14,2	102,0	852	48,4	35,3	81,9	1073	42,7	56,7	91,8	887	44,4	32,9	98,8																																
SEMANA 5	Primero	Macarrones integrales al gratén								Judías pintas estofadas con verduras								Arroz tres delicias								Crema de verduras								Lentejas con verduras																			
	Segundo	Merluza a la marinera								Filete de magro al ajillo								Pollo al limón								Tortilla de patatas								Hamburguesa																			
	Guarnición	Verduritas								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	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC																											
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		600	30,4	14,6	82,5	658	39,8	20,5	69,5	728	39,6	25,4	81,6	618	26,8	26,2	66,9	680	28,7	20,2	72,9																																
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		763	38,6	18,5	104,8	836	50,6	26,0	88,3	926	50,3	32,3	103,7	785	34,0	33,3	85,0	865	36,5	25,7	92,6																																
SEMANA 6	Primero	Espinacas con patatas								Coditos a la española								Patatas estofadas con verduras								Guisantes con patatas salteados								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	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC																											
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		603	39,1	21,9	54,5	617	26,9	21,1	76,3	777	42,8	30,2	80,2	576	28,9	20,0	61,7	624	23,0	21,7	80,4																																
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		767	49,7	27,9	69,3	784	34,2	26,8	96,9	987	54,4	38,3	101,9	732	36,7	25,4	78,3	793	29,2	27,6	102,2																																
		911	59,1	33,1	82,3	932	40,7	31,9	115,2	1174	64,7	45,6	121,1	869	43,6	30,2	93,1	942	34,7	32,8	121,5																																