

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																			
SEMANA 1	Primero	Espirales napolitana	Crema de calabacín	Arroz integral con verduras	Acelgas con patatas salteadas	Lentejas con verduras																			
	Segundo	Merluza en salsa verde	Salteado de garbanzos con zanahoria y cebolla	Pollo at chillindrón	Albóndigas a la jardinera	Tortilla de champiñones																			
	Guarnición	Lechuga y espárragos	Arroz blanco	Ensalada de tomate y pepino	-	Lechuga, zanahoria y maíz																			
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca o Yogur natural																			
	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan																			
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal							
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		542	26,7	11,5	78,6	659	20,4	15,4	101,4	679	35,5	22,9	78,9	579	19,7	21,5	68,1	666	32,5	23,1	76,1	625	27	19	81
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		688	34,0	14,6	99,8	838	25,9	19,5	128,9	863	45,1	29,1	100,3	736	25,0	27,3	86,6	847	41,3	29,3	96,7	794	34	24	102
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		818	40,4	17,3	118,7	996	30,8	23,2	153,2	1026	53,6	34,6	119,2	875	29,7	32,4	102,9	1007	49,1	34,9	114,9	944	41	28	122
SEMANA 2	Primero	Crema de alubias blancas	Macarrones integrales con atún	Menestra de verduras salteadas	Paella marinera	Patatas estofadas con verduras																			
	Segundo	Tortilla de patata casera	Estofado de ternera con zanahoria y champiñones	Alubias pintas salteadas con arroz	Rodaja de merluza a la romana	Redondo de pavo al horno																			
	Guarnición	Lechuga y zanahoria	Ensalada de tomate	-	Calabacín asado	Ensalada de tomate y pimienta																			
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural																			
	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan																			
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal							
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		541	23,1	22,8	58,5	835	36,0	40,3	77,0	667	21,0	10,6	110,6	657	24,5	19,6	92,0	755	30,3	28,8	88,6	691	27	24	85
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		688	29,4	29,0	74,3	1061	45,8	51,2	97,9	848	26,6	13,4	140,6	835	31,2	24,9	116,9	959	38,5	36,6	112,5	878	34	31	108
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		818	34,9	34,5	88,3	1261	54,4	60,8	116,3	1008	31,7	16,0	167,1	992	37,0	29,7	139,0	1140	45,7	43,5	133,8	1044	41	37	129
SEMANA 3	Primero	Crema de verduras	Arroz integral con tomate y huevo cocido	Verdura tricolor al aceite de ajo	Coditos gratinados	Alubias blancas con verduras																			
	Segundo	Garbanzos salteados con verduras y pasas	Pollo en salsa de quesos	Salmón al horno	Huevos al horno con pisto	Salchichas frescas al horno																			
	Guarnición	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	Tomate asado	Lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria																			
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca o Yogur natural	Fruta fresca	Fruta fresca																			
	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan																			
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal							
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		629	20,7	12,5	101,1	717	41,9	26,0	74,4	600	28,2	22,7	65,4	582	20,6	19,9	75,0	690	27,9	27,6	73,6	644	28	22	78
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		799	26,3	15,8	128,4	911	53,2	33,0	94,6	762	35,8	28,9	83,1	740	26,2	25,3	95,4	877	35,4	35,0	93,6	818	35	28	99
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		950	31,2	18,8	152,7	1083	63,2	39,3	112,4	906	42,5	34,3	98,8	879	31,2	30,1	113,3	1042	42,1	41,6	111,2	972	42	33	118
SEMANA 4	Primero	Pasta integral con pollo y verduras	Verdura del tiempo rehogada	Crema de guisantes	Brócoli salteado con zanahoria	Paella de verduras																			
	Segundo	Lentejas con zanahoria	Tortilla de patata y cebolla casera	Lenguado al horno	Magra al ajillo	Rape al horno																			
	Guarnición	-	Ensalada de tomate y aceitunas	Ensalada mixta	Patatas fritas	Lechuga y pepino																			
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca o Yogur natural	Fruta fresca																			
	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan																			
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal							
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		595	23,2	10,2	92,1	618	19,8	32,8	54,5	577	35,3	15,2	68,8	714	41,5	29,1	65,1	538	23,0	11,0	83,4	608	29	20	73
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		756	29,5	13,0	117,0	785	25,1	41,6	69,2	733	44,8	19,3	87,5	907	52,8	37,0	82,7	683	29,2	13,9	106,0	773	36	25	92
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		899	35,1	15,5	139,1	933	29,9	49,5	82,3	872	53,3	22,9	104,0	1078	62,7	44,0	98,3	812	34,7	16,5	125,9	919	43	30	110
SEMANA 5	Primero	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza y zanahoria	Arroz con verduras	Col con patatas salteada	Macarrones integrales al gratén																			
	Segundo	Pollo asado	Alubias blancas salteadas con ajo y perejil	Hamburguesa a la plancha	Merluza a la marinera	Tortilla francesa casera																			
	Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha	Patatas al horno	Ensalada de tomate	Verduras salteadas	Lechuga, espárragos y maíz																			
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural	Fruta fresca																			
	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan																			
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal							
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		694	40,4	25,0	70,5	558	17,4	10,5	87,2	685	20,0	19,6	86,1	626	36,0	22,3	64,8	618	24,5	22,6	75,9	636	28	20	77
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		881	51,3	31,7	89,5	709	22,1	13,3	110,8	870	25,4	25,0	109,4	795	45,7	28,4	82,4	785	31,1	28,7	96,4	808	35	25	98
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		1048	61,0	37,7	106,4	843	26,2	15,8	131,7	1034	30,2	29,7	130,1	945	54,3	33,7	97,9	933	36,9	34,1	114,6	961	42	30	116
SEMANA 6	Primero	Crema de brócoli	Coditos con tomate	Judías verdes al ajillo	Arroz integral salteado con champiñones	Alubias pintas con verduras																			
	Segundo	Ternera a la jardinera	Salmón al horno	Lentejas con arroz y verduras	Merluza encebollada	Huevos con bechamel gratinados																			
	Guarnición	Arroz salteado	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de tomate y maíz	Lechuga, cebolla y aceitunas																			
	Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca o Yogur natural	Fruta fresca	Fruta fresca																			
	Pan	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan																			
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal							
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		748	34,3	37,1	64,2	596	26,1	20,4	72,4	593	26,0	10,9	88,8	518	24,2	11,9	73,8	680	30,2	25,0	74,5	627	29	21	75
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		950	43,6	47,2	81,6	757	33,2	25,9	92,0	753	33,1	13,8	112,9	658	30,8	15,1	93,8	864	38,4	31,7	94,6	797	36	27	95
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		1130	51,9	56,1	97,0	900	39,4	30,8	109,3	895	39,3	16,5	134,2	782	36,6	17,9	111,4	1027	45,6	37,7	112,5	947	43	32	113

Recomendaciones de cenas

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Primero	Verdura	Pasta	Verdura	Legumbre	Arroz
	Segundo	Ave	Pescado azul	Huevo	Ave	Pescado blanco
	Guarnición	Patata	Verdura	Pasta	Verdura	Verdura
	Postre	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 2	Primero	Arroz	Verdura	Pasta	Verdura	Legumbre
	Segundo	Pescado azul	Ave	Huevo	Cerdo	Pescado blanco
	Guarnición	Verdura	Legumbre	Verdura	Patata	Arroz
	Postre	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 3	Primero	Pasta	Verdura	Legumbre	Verdura	Arroz
	Segundo	Pescado blanco	Huevo	Ternera	Ave	Pescado blanco
	Guarnición	Verdura	Patata	Verdura	Legumbre	Verdura
	Postre	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 4	Primero	Verdura	Arroz	Verdura	Pasta	Legumbre
	Segundo	Pescado azul	Cerdo	Ave	Huevo	Ave
	Guarnición	Patata	Legumbre	Arroz	Verdura	Verdura
	Postre	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 5	Primero	Arroz	Pasta	Verdura	Legumbre	Verdura
	Segundo	Ternera	Pescado azul	Huevo	Ave	Pescado blanco
	Guarnición	Verdura	Verdura	Patata	Verdura	Arroz
	Postre	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
SEMANA 6	Primero	Legumbre	Verdura	Arroz	Verdura	Pasta
	Segundo	Ave	Cerdo	Huevo	Ave	Pescado blanco
	Guarnición	Verdura	Patata	Verdura	Legumbre	Verdura
	Postre	Lácteo	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo	Lácteo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan