


























LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Triturado de judía verde, zanahoria, patata, judías blancas y bacalao 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y magro 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 
		Triturado de manzana, naranja y plátano	Triturado de pera y plátano	Yogur  
Energía: 215 kcal . Lípidos: 5,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g . Hidratos de carbono: 23,6 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 14,7 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 223 kcal . Lípidos: 5,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g . Hidratos de carbono: 25,4 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 14,8 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 264 kcal . Lípidos: 6,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,9 g . Hidratos de carbono: 29,1 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 18,1 g . Sal: 0,3 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y limanda 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, alubias blancas y huevo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y magro 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, lentejas y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 
Triturado de plátano y naranja	Triturado de plátano, pera y naranja	Triturado de manzana, naranja y plátano	Triturado de plátano y naranja	Yogur  
Energía: 152 kcal . Lípidos: 3,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g . Hidratos de carbono: 18,0 g . Azúcares: 9,2 g . Proteínas: 9,4 g . Sal: 0,1 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 163 kcal . Lípidos: 3,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g . Hidratos de carbono: 20,2 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 9,6 g . Sal: 0,1 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 207 kcal . Lípidos: 4,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,3 g . Hidratos de carbono: 22,8 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 13,6 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, garbanzos y bacalao 	Triturado de judía verdes, zanahoria, patata y arroz 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y ternera 
Triturado de plátano y naranja	Triturado de plátano, pera y naranja	Triturado de plátano y pera	Yogur  	Triturado de plátano, naranja y manzana
Energía: 166 kcal . Lípidos: 4,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 19,4 g . Azúcares: 9,5 g . Proteínas: 11,0 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 176 kcal . Lípidos: 4,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 21,5 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 11,1 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 207 kcal . Lípidos: 5,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,2 g . Hidratos de carbono: 24,5 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 13,6 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y tilapia 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 		Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, alubias blancas y lomo 
Triturado de pera y plátano	Triturado de plátano, pera y naranja		Yogur  	Triturado de manzana, naranja y plátano
Energía: 143 kcal . Lípidos: 3,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 0,9 g . Hidratos de carbono: 16,4 g . Azúcares: 8,2 g . Proteínas: 9,6 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 150 kcal . Lípidos: 3,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 0,9 g . Hidratos de carbono: 18,0 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 9,7 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 177 kcal . Lípidos: 4,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g . Hidratos de carbono: 20,5 g . Azúcares: 10,1 g . Proteínas: 11,8 g . Sal: 0,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 