

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave con fideos
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf	Jamón de pollo asado con champiñón	Salmón al horno con mix de verduras	Tortilla francesa con ensalada	Lomo asado con pure de patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 513 kcal. Lípidos: 38,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 34,8 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 1,7 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Alubias blancas a la castellana	Patatas guisadas con carne de cerdo	Sopa casera de pollo con picadillo
Pechuga de pollo empanada con patatas	Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno	Merluza a la vasca	Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Natillas instantáneas

Energía: 500 kcal. Lípidos: 37,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 30,7 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 26,3 g. Sal: 2,8 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Patatas guisadas con verduras	Lentejas estofadas	Cazuela de fideos	Espirales de colores con tomate
Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Salmón encebollado con ensalada	Pechuga de pollo empanada con calabacín salteado	Magro con tomate con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 482 kcal. Lípidos: 39,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 46,0 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 31,5 g. Sal: 2,2 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas	Arroz de verduras con pollo	Crema de verduras	Patatas guisar con chorizo	Sopa de picadillo con fideos
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Bacaladito a la andaluza con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Merluza en salsa verde con guisantes salteados	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 393 kcal. Lípidos: 20,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 33,3 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 17,0 g. Sal: 0,8 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.