

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 	Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 485 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 25,1 g . Sal: 1,6 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
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	Arroz con tomate 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones al gratén 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza a la vasca 	Lomo adobado a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 562 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 36,1 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 1,5 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
Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 	Espirales de colores con tomate 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con patatas 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Tortilla francesa con ensalada 	Jamón de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 341 kcal . Lípidos: 16,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 28,5 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 17,3 g . Sal: 1,6 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
Arroz con pollo 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabacín 	Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 491 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 1,1 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.				
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.				
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.