



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 
			Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 
			Fruta	Yogurt 

Energía: 416 kcal . Lipidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 8,7 g . Proteinas: 23,4 g . Sal: 1,0 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	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún 
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 415 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 18,5 g . Sal: 1,3 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras 
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 499 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteinas: 21,9 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con pollo
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 460 kcal . Lipidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 14,5 g . Proteinas: 16,1 g . Sal: 0,9 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	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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.