

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Arroz con calamares    
			Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata 
			Fruta	Fruta

Energía: 335 kcal. Lípidos: 13,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 32,7 g. Azúcares: 8,6 g. Proteínas: 17,3 g. Sal: 0,7 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes salteadas con ajo 	Guisantes salteados con ajo y pimentón 	Macarrones con tomate  	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con salsa de tomate
Limanda a la romana con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate       	Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo asado con tomate natural 	Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y tomate       	Huevos fritos con lechuga  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 545 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 40,0 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 2,0 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate  	Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Arroz con champiñón, guisante y zanahoria  	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro  
Caballa en aceite con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga  	Pechuga de pavo asada con patatas dado 	Bacalao al horno con lechuga iceberg    	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta Fruta

Energía: 532 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 33,1 g. Sal: 1,9 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz con calabacín, tomate y pimiento   	Judías verdes con salsa de tomate 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Macarrones con tomate  	
Halibut al horno con lechuga iceberg      	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada de lechuga y tomate   	Caella con limón y cebolla con ensalada de lechuga y tomate      	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 481 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 37,7 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 25,2 g. Sal: 1,8 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

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 menus 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.