

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate y huevo frito 	Macarrones con atún (*)  	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla  	Judías verdes con salsa de tomate 
Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga 	Merluza al horno con lechuga    	Lomo de cerdo a la plancha con calabacín al horno	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate    	Tortilla de patata 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta Fruta

Energía: 591 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 48,9 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guisantes salteados con patata y zanahoria  	Macarrones con tomate 	Crema de puerros (*)	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro  	Arroz a la cubana 
Bacalao al horno con lechuga    	Chuleta de pavo en salsa de cebolla con tomate natural 	Contramuslo de pollo asado 	Limanda al horno al limón con judías verdes al vapor    	Huevos fritos con tomate natural 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 549 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 43,3 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 28,1 g. Sal: 2,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria  	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Sopa casera de verduras
Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga    	Pechuga de pavo asada Ensalada de lechuga y tomate 	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con tomate natural 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) con atún  
Fruta	Fruta	Fruta Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 448 kcal. Lípidos: 18,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 38,1 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 28,1 g. Sal: 1,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Brócoli con patata 				
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  				
Fruta				

Energía: 92 kcal. Lípidos: 4,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 0,7 g. Hidratos de carbono: 9,5 g. Azúcares: 3,3 g. Proteínas: 2,4 g. Sal: 0,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.