Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

# COLEGIO SAN JOSE
# OCT 23 C. SAN JOSÉ CELIACO

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|
| Crema de calabacín | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Espinacas al estilo casero (*) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) |
| Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz | Macarrones con tomate (*) con tomate frito casero | Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria | Tortilla francesa Zanahorias salteadas | Magro con tomate con judías verdes salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 510 kcal . Lípidos: 23,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 25,7 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 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún | Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) | Macarrones con tomate (*) | | |
| Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento) | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas | Rape al horno con menestra de verduras | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |

Energía: 330 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 35,5 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 13,5 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 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
|---|---|---|---|---|
| Sopa de verduras | Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) |
| Huevo duro Ensalada de tomate con caballa | Fogonero al horno con judías verdes salteadas | Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria | Arroz con magra de cerdo | Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 447 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 1,4 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 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|---|---|---|---|---|
| Arroz con tomate frito | Espinacas al estilo casero (*) | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Garbanzos con acelgas | Crema de judía verde y zanahoria |
| Revuelto de calabacin y cebolla con quesito | Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Macarrones con tomate (*) | Rape a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 532 kcal . Lípidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 52,6 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 22,6 g . Sal: 2,7 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 30 | MARTES 31 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro | Crema de calabaza | | | |
| Paella de carne | Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria | | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | | | |

Energía: 596 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 20,3 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.

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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

# COLEGIO SAN JOSE
# OCT 23 C. SAN JOSÉ RICA EN FIBRA

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|
| Crema de calabacín | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Guisantes al estilo casero (*) |
| Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz | Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) con tomate frito casero | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria | Tortilla francesa Zanahorias salteadas | Magro con tomate con judías verdes salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 785 kcal . Lípidos: 51,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 25,4 g . Sal: 3,0 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 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún | Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín) | Macarrones con tomate | | |
| Contramuslo de pollo a la plancha con verduras asadas (*) | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas | Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |

Energía: 365 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 25,8 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 22,1 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 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
|---|---|---|---|---|
| Cazuela de fideos | Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera | Crema de calabaza | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) |
| Huevo duro Ensalada de tomate con caballa | Fogonero en salsa verde con judías verdes salteadas | Boquerones fritos con ensalada de lechuga y zanahoria | Filete de magro de cerdo a la plancha | Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 635 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 43,5 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 41,7 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 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|---|---|---|---|---|
| Menestra de verduras (*) | Lentejas con zanahoria y cebolla | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Garbanzos con acelgas | Crema de judía verde y zanahoria |
| Revuelto de calabacín y cebolla con quesito | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Macarrones a la carbonara | Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 542 kcal . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 23,3 g . Sal: 2,9 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 30 | MARTES 31 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro | Crema de calabaza | | | |
| Filete de ternera a la plancha | Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria | | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | | | |

Energía: 517 kcal . Lípidos: 34,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 20,5 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 28,5 g . Sal: 1,2 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

# COLEGIO SAN JOSE
# OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|
| Crema de calabacín | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) |
| Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz | Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) con tomate frito casero | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria | Tortilla francesa Zanahorias salteadas | Magro con tomate con judías verdes salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 828 kcal . Lípidos: 52,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 58,5 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 26,9 g . Sal: 3,1 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 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún | Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) | Macarrones con tomate | | |
| Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento) | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas | Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |

Energía: 365 kcal . Lípidos: 15,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 16,5 g . Sal: 2,1 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 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
|---|---|---|---|---|
| Cazuela de fideos | Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera | Crema de calabaza | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) |
| Huevo duro Ensalada de tomate con caballa | Fogonero en salsa verde con judías verdes salteadas | Boquerones fritos con ensalada de lechuga y zanahoria | Arroz con magra de cerdo | Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 647 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 37,1 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 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|---|---|---|---|---|
| Arroz con tomate frito | Lentejas con zanahoria y cebolla | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Garbanzos con acelgas | Crema de judía verde y zanahoria |
| Revuelto de calabacin y cebolla con quesito | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Macarrones a la carbonara | Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta/Lacteo | Fruta fresca |

Energía: 580 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 3,3 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 30 | MARTES 31 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro | Crema de calabaza | | | |
| Paella de carne | Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria | | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | | | |

Energía: 596 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 20,3 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

# COLEGIO SAN JOSE
# OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS, ROSACEAS

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|
| Crema de calabacín | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) |
| Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz | Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) con tomate frito casero | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria | Tortilla francesa Zanahorias salteadas | Magro con tomate con judías verdes salteadas |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Lácteo | Fruta apta |

Energía: 845 kcal . Lípidos: 53,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 3,1 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 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún | Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) | Macarrones con tomate | | |
| Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento) | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas | Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras | | |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | | |

Energía: 365 kcal . Lípidos: 15,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 16,5 g . Sal: 2,1 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 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
|---|---|---|---|---|
| Cazuela de fideos | Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera | Crema de calabaza | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) |
| Huevo duro Ensalada de tomate con caballa | Fogonero en salsa verde con judías verdes salteadas | Boquerones fritos con ensalada de lechuga y zanahoria | Arroz con magra de cerdo | Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Lácteo | Fruta apta |

Energía: 664 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 37,9 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 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|---|---|---|---|---|
| Arroz con tomate frito | Lentejas con zanahoria y cebolla | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Garbanzos con acelgas | Crema de judía verde y zanahoria |
| Revuelto de calabacin y cebolla con quesito | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Macarrones a la carbonara | Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Lácteo | Fruta apta |

Energía: 598 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 54,6 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 3,3 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 30 | MARTES 31 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro | Crema de calabaza | | | |
| Paella de carne | Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria | | | |
| Fruta apta | Fruta apta | | | |

Energía: 596 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 20,3 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

# COLEGIO SAN JOSE
# OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN HUEVO

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|
| Crema de calabacín (*) | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Arroz blanco hervido (*) |
| Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz | Macarrones con tomate (*) con tomate frito casero | Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria | Contramuslo de pollo a la plancha Zanahorias salteadas | Magro con tomate con judías verdes salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur | Fruta fresca |

Energía: 562 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 45,2g . Azúcares: 17,8g . Proteínas: 32,6 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 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún | Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) | Macarrones con tomate (*) | | |
| Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento) | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas | Rape al horno con menestra de verduras | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |

Energía: 330 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 35,5 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 13,5 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 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
|---|---|---|---|---|
| Sopa de verduras | Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) |
| Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de tomate con caballa | Fogonero al horno con judías verdes salteadas | Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria | Arroz con magra de cerdo | Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur | Fruta fresca |

Energía: 503 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,9 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 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|---|---|---|---|---|
| Arroz con tomate frito | Lentejas con zanahoria y cebolla | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún | Garbanzos con acelgas | Crema de judía verde y zanahoria |
| Pechuga de pollo a la plancha | Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Macarrones con tomate (*) | Rape a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur | Fruta fresca |

Energía: 565 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 2,7 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 30 | MARTES 31 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de lechuga y olivas | Crema de calabaza | | | |
| Paella de carne | Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria | | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | | | |

Energía: 584 kcal . Lípidos: 34,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 19,0 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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