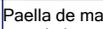
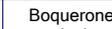
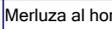
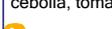
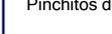
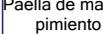
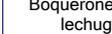
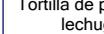
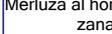
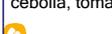


LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 481 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,1 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. Energía: 870 kcal . Lípidos: 40,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla 	Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
<small>Energía: 508 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,9 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. Energía: 481 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,1 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. Energía: 870 kcal . Lípidos: 40,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimientol) 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales con tomate gratinadas 
Arroz con pollo y verduras (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
<small>Energía: 573 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 55,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,3 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. Energía: 700 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 69,6 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 2,6 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. Energía: 873 kcal . Lípidos: 37,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 80,9 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria 	Potaje de garbanzos 
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
<small>Energía: 502 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 27,5 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. Energía: 462 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,9 g . Sal: 2,2 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. Energía: 850 kcal . Lípidos: 38,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 71,3 g . Azúcares: 22,1 g . Proteínas: 47,7 g . Sal: 2,8 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Arroz blanco con tomate 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Migas manchegas 
Macarrones con tomate y atun 	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Salmón al horno Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo frito 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta Pan de calatrava
				Pan integral 
<small>Energía: 492 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 25,8 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. Energía: 655 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 63,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 34,2 g . Sal: 2,2 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. Energía: 826 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 76,2 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 43,5 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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
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. Energía: 481 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,1 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. Energía: 870 kcal . Lípidos: 40,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla 	Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
Energía: 508 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,9 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. Energía: 481 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,1 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. Energía: 870 kcal . Lípidos: 40,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimientol) 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales con tomate gratinadas 
Arroz con pollo y verduras (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
Energía: 573 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 55,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,3 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. Energía: 700 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 69,6 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 2,6 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. Energía: 873 kcal . Lípidos: 37,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 80,9 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria 	Potaje de garbanzos 
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
				Pan integral 
Energía: 502 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 27,5 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. Energía: 462 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,9 g . Sal: 2,2 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. Energía: 850 kcal . Lípidos: 38,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 71,3 g . Azúcares: 22,1 g . Proteínas: 47,7 g . Sal: 2,8 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Arroz blanco con tomate 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Migas manchegas 
Macarrones con tomate y atun 	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Salmón al horno Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo frito 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta Pan de calatrava 
				Pan integral 
Energía: 492 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 25,8 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. Energía: 655 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 63,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 34,2 g . Sal: 2,2 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. Energía: 826 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 76,2 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 43,5 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.				

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
<small>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. Energía: 549 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 28,3 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. Energía: 701 kcal . Lípidos: 31,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 73,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 36,9 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.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín (*)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón a la plancha con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno	Paella de pollo	Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral
<small>Energía: 417 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 22,0 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. Energía: 549 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 28,3 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. Energía: 701 kcal . Lípidos: 31,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 73,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 36,9 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.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga y tomate	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimientol)	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Arroz con pollo y verduras (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Bacaladilla a la plancha Con calabaza salteada	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) Zanahorias salteadas	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral
<small>Energía: 438 kcal . Lípidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 47,8 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 21,6 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. Energía: 535 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 25,9 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. Energía: 676 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 73,5 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 33,0 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral
<small>Energía: 390 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 38,6 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 23,7 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. Energía: 502 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 50,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 30,7 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. Energía: 641 kcal . Lípidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 60,8 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 40,7 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga y tomate	Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Verduras asadas
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado	Salmón al horno Zanahorias salteadas	Merluza al horno
Fruta	Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta	Fruta
				Pan integral
<small>Energía: 421 kcal . Lípidos: 16,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 24,6 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. Energía: 547 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 32,2 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. Energía: 704 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 65,3 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 41,7 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.</small>				
<p align="center">Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</p>				

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
<small>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. Energía: 486 kcal . Lípidos: 31,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 67,3 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 2,3 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. Energía: 877 kcal . Lípidos: 41,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 84,6 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Garbanzos al estilo casero 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla 	Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
<small>Energía: 512 kcal . Lípidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 51,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 21,6 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. Energía: 486 kcal . Lípidos: 31,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 67,3 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 2,3 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. Energía: 877 kcal . Lípidos: 41,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 84,6 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimientó) 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales con tomate gratinadas 
Arroz con pollo y verduras (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
<small>Energía: 573 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 55,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,3 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. Energía: 700 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 69,6 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 2,6 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. Energía: 873 kcal . Lípidos: 37,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 84,6 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos 
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
<small>Energía: 502 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 27,5 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. Energía: 462 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,9 g . Sal: 2,2 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. Energía: 850 kcal . Lípidos: 38,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 71,3 g . Azúcares: 22,1 g . Proteínas: 47,7 g . Sal: 2,8 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Arroz blanco con tomate	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Migas manchegas 
Macarrones con tomate y atun 	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Salmón al horno Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo frito 
Fruta	Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta	Fruta Pan de calatrava 
				Pan integral 
<small>Energía: 485 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,7 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 25,6 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. Energía: 647 kcal . Lípidos: 26,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 62,0 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 33,9 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. Energía: 815 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 74,7 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 43,1 g . Sal: 2,4 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.</small>				
<p align="center">Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</p>				

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2

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.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Garbanzos al estilo casero 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerón a la plancha con champiñón salteado 	Cinta de lomo de cerdo al horno	Paella de pollo 	Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 578 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 58,8 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 24,6 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de verduras (*)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) Zanahorias salteadas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 478 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 50,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 21,3 g . Sal: 0,8 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos 
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla v aio	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 499 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 26,7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Arroz blanco con tomate	Judías blancas al estilo casero 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Verduras asadas
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Salmón al horno Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo frito 
Fruta	Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta	Fruta

Energía: 497 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 27,4 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.

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.

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
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. Energía: 584 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 61,0 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 29,1 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. Energía: 725 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 84,7 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 19,3 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerón a la plancha con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 	Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 435 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,6 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. Energía: 564 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 61,0 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 29,1 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. Energía: 725 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 84,7 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 19,3 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimientó) 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales con tomate gratinadas 
Arroz con pollo y verduras (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 565 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 28,0 g . Sal: 2,3 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. Energía: 690 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 69,7 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 33,6 g . Sal: 2,6 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. Energía: 861 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 84,7 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 41,8 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos 
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 428 kcal . Lípidos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 41,1 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 27,2 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. Energía: 565 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,9 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. Energía: 705 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 64,7 g . Azúcares: 22,0 g . Proteínas: 46,1 g . Sal: 2,6 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Migas manchegas 
Macarrones con tomate y atun 	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Boquerón a la plancha Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo cocido 
Fruta	Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta	Fruta
				Pan integral 
Energía: 484 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 26,0 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. Energía: 645 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 63,2 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 34,3 g . Sal: 2,3 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. Energía: 814 kcal . Lípidos: 34,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 76,3 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 43,7 g . Sal: 2,8 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
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. Energía: 584 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 61,0 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 29,1 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. Energía: 725 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 84,7 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 19,3 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerón a la plancha con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 	Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 435 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,6 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. Energía: 565 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 28,0 g . Sal: 2,3 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. Energía: 690 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 69,7 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 33,6 g . Sal: 2,6 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. Energía: 861 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 84,7 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 41,8 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimientó) 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales con tomate gratinadas 
Arroz con pollo y verduras (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 565 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 28,0 g . Sal: 2,3 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. Energía: 690 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 69,7 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 33,6 g . Sal: 2,6 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. Energía: 861 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 84,7 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 41,8 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos 
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 428 kcal . Lípidos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 41,1 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 27,2 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. Energía: 565 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,9 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. Energía: 705 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 64,7 g . Azúcares: 22,0 g . Proteínas: 46,1 g . Sal: 2,6 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Migas manchegas 
Macarrones con tomate y atun 	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Boquerón a la plancha Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo cocido 
Fruta	Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta	Fruta
				Pan integral 
Energía: 484 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 26,0 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. Energía: 645 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 63,2 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 34,3 g . Sal: 2,3 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. Energía: 814 kcal . Lípidos: 34,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 76,3 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 43,7 g . Sal: 2,8 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

COLEGIO SAN JOSE

MAYO 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS



LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla 	Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
Energía: 655 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 62,3 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 28,2 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales con tomate gratinadas 
Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
Energía: 674 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 65,0 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 32,6 g . Sal: 2,5 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria 	Potaje de garbanzos 
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla v aio 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
Energía: 636 kcal . Lípidos: 28,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 35,0 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Arroz blanco con tomate 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Migas manchegas 
Macarrones con tomate y atun 	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Salmón al horno Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo frito 
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta Pan de calatrava 
Energía: 629 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 58,5 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 33,3 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.				
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.