

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 421 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 21,0 g. Sal: 1,1 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: 613 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 30,0 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: 742 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 37,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 463 kcal. Lípidos: 22,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 21,4 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: 619 kcal. Lípidos: 30,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 29,1 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: 795 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 64,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,8 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 411 kcal. Lípidos: 14,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 23,2 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: 528 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 29,0 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: 664 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 37,4 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
				Pan integral
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 477 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 15,8 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: 645 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 64,9 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 21,6 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: 861 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g. Hidratos de carbono: 77,5 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 32,8 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	
Energía: 347 kcal. Lípidos: 15,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 30,9 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 18,1 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: 439 kcal. Lípidos: 19,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 38,8 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 23,6 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: 567 kcal. Lípidos: 25,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 47,6 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 30,4 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				