

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro 	Paella de verduras (champiñon, calabacin, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacin, puerro, cebolla) 	Crema de zanahoria
Espirales con tomate gratinadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos Boquerones fritos con judías 	Merluza a la plancha con champiñón salteado 	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 633 kcal. Lípidos: 29,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 59,3 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 1,9 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Ensalada de tomate con caballa 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la carbonara 	Tortilla francesa con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 565 kcal. Lípidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 59,2 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 27,3 g. Sal: 2,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con merluza 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 
Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Magro con tomate Ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 699 kcal. Lípidos: 32,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 61,8 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,7 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 			
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones con verduras 			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Energía: 436 kcal. Lípidos: 33,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 26,3 g. Azúcares: 9,3 g. Proteínas: 6,6 g. Sal: 0,9 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

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.

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.