

COLEGIO SAN JOSE

Sept 25 colegio San José SIN PESCADO

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga y tomate 	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro  	Paella de verduras (champiñón, calabacín, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla) 	Crema de zanahoria
Espirales con tomate gratinadas   	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas 	Huevo revuelto 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: 638 kcal. Lípidos: 31,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 57,1 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 26,0 g. Sal: 2,0 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 lechuga y tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 
Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahoria salteada	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Huevo revuelto 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: 625 kcal. Lípidos: 30,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 58,2 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 24,0 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 verduras 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla   	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 
Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada	Magro con tomate Ensalada de lechuga y tomate 	Huevo revuelto con champiñón  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 669 kcal. Lípidos: 32,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 59,0 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 30,7 g. Sal: 1,4 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga y tomate 			
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones con verduras 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 209 kcal. Lípidos: 10,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g. Hidratos de carbono: 18,3 g. Azúcares: 7,4 g. Proteínas: 9,9 g. Sal: 0,7 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 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.

COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José SIN MELON NI SANDIA



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 (champiñón, calabacín, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacín, 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.

COLEGIO SAN JOSE

Sept 25 colegio San José SIN MELOCOTON

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro 	Paella de verduras (champiñón, calabacín, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacín, 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	MIERCOLES 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	MIERCOLES 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	MIERCOLES 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	MIERCOLES 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.

COLEGIO SAN JOSE

Sept 25 colegio San José SIN LENTEJAS

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 (champiñón, calabacín, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla) 	Crema de zanahoria
Espirales con tomate gratinadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos Boquerones fritos con judía 	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 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	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: 690 kcal. Lípidos: 32,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 1,4 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 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.

COLEGIO SAN JOSE
Sept 25 colegio San José SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS


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 (champiñón, calabacín, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacín, 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: 607 kcal. Lípidos: 29,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 26,4 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 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: 539 kcal. Lípidos: 21,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 26,4 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 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: 673 kcal. Lípidos: 32,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 33,9 g. Sal: 1,5 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.

COLEGIO SAN JOSE

Sept 25 colegio San José DIABETICO SIN SALMON

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 (champiñón, calabacín, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla) 	Crema de zanahoria
Espirales con tomate gratinadas 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerón a la plancha con judías verdes salteadas 	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: 595 kcal. Lípidos: 27,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 28,1 g. Sal: 1,6 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 	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones con tomate 	Tortilla francesa con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 546 kcal. Lípidos: 19,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 59,5 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 26,5 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 	Boquerón a la plancha con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 672 kcal. Lípidos: 30,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 60,1 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 33,6 g. Sal: 1,6 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 			
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones con verduras 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 199 kcal. Lípidos: 8,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 18,3 g. Azúcares: 7,2 g. Proteínas: 10,3 g. Sal: 0,6 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.

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 (champiñón, calabacín, zanahoria) 	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla) 	Crema de zanahoria
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerón a la plancha con judías verdes salteadas 	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: 567 kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 53,6 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 1,4 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 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 
Rape a la plancha con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Tortilla francesa con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 503 kcal. Lípidos: 19,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 54,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 23,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con merluza 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	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 zanahoria salteada 	Magro con tomate Ensalada de lechuga y tomate 	Boquerón a la plancha con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 579 kcal. Lípidos: 25,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 53,1 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 29,9 g. Sal: 1,1 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 			
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 195 kcal. Lípidos: 8,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 19,1 g. Azúcares: 7,0 g. Proteínas: 9,5 g. Sal: 0,6 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.