

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 540 kcal . Lípidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 22,1 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: 751 kcal . Lípidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 89,4 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 30,0 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 920 kcal . Lípidos: 36,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 102,8 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 37,9 g . Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz del señoret	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con merluza	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Coca de verduras con calabacín salteado	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 719 kcal . Lípidos: 30,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 72,0 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 34,3 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. Energía: 931 kcal . Lípidos: 36,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 100,1 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 44,1 g . Sal: 3,2 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: 1.080 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 114,5 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 52,7 g . Sal: 3,6 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Pan	Pan integral
			Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 349 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 34,1 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 13,4 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: 483 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 50,6 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 17,8 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: 605 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 23,6 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Cocido de garbanzos con espinaca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atun y tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 497 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 56,9 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 21,1 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: 703 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 81,9 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 29,9 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 846 kcal . Lípidos: 32,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 94,3 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 36,8 g . Sal: 3,6 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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: . 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: . 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				