



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energi: 641 kcal · Lipidos: 18,9 g · Aclados Grasos Saturados: 3,1 g · Hidratos de carbono: 83,6 g · Azucres: 18,7 g · Proteinas: 27,8 g · Salt: 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de parrilla con pimientos rojos asados 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energi: 778 kcal · Lipidos: 34,5 g · Aclados Grasos Saturados: 5,6 g · Hidratos de carbono: 77,2 g · Azucres: 19,2 g · Proteinas: 33,8 g · Salt: 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energi: 729 kcal · Lipidos: 24,6 g · Aclados Grasos Saturados: 5,5 g · Hidratos de carbono: 83,2 g · Azucres: 19,9 g · Proteinas: 37,8 g · Salt: 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
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energi: 684 kcal · Lipidos: 25,2 g · Aclados Grasos Saturados: 5,8 g · Hidratos de carbono: 77,2 g · Azucres: 18,3 g · Proteinas: 31,2 g · Salt: 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energi: . Lipidos: . Aclados Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azucres: . Proteinas: . Salt: . - . 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.