

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Fogonero en salsa de tomate con calabacín salteado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Lentejas con chorizo	Boquerones fritos con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 624 kcal. Lípidos: 27,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 63,5 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 25,6 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: 897 kcal. Lípidos: 40,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 91,6 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 35,4 g. Sal: 3,0 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. Energía: 1.117 kcal. Lípidos: 53,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 105,8 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 45,2 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
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímientn)	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Arroz con pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga y ma	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 605 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 68,0 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 29,5 g. Sal: 2,8 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: 791 kcal. Lípidos: 26,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 94,0 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 3,5 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: 943 kcal. Lípidos: 33,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 108,8 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 45,0 g. Sal: 4,3 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.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Espaguetis con atún	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con espinacas	crema de borraja	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Jamoncillo de pollo al chilindrón con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 557 kcal. Lípidos: 24,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 55,4 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,4 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: 778 kcal. Lípidos: 31,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 82,8 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 34,1 g. Sal: 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. Energía: 967 kcal. Lípidos: 42,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 95,2 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 43,9 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz blanco con tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Macarrones con atun y tomate
Bacaladito frito con calabacín salteado	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 517 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 52,7 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,2 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: 757 kcal. Lípidos: 30,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 78,2 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 37,0 g. Sal: 2,8 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: 925 kcal. Lípidos: 39,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 90,3 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 45,7 g. Sal: 3,4 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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				