

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Espaguetis con tomate (*)	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 
		Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 518 kcal . Lípidos: 25,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 44,8 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 24,4 g . Sal: 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con chorizo y jamón York 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Judía verde con patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Espaguetis a la italiana (*)
Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz 	Cabezada de cerdo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	Pechuga de pollo al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan 
Energía: 594 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 36,2 g . Sal: 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate frito	Crema de calabaza	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Sopa casera de ave 	Brócoli con patata 
Ventresca de merluza a la plancha con lechuga 	Muslo de pollo asado con ensalada 	Bacalao con tomate y pimientos asados 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 468 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 31,2 g . Sal: 1,7 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Puré de calabacín		Espaguetis con tomate (*)	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos al horno 		Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Lomo fresco a la plancha con patatas chips
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta
Energía: 497 kcal . Lípidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 37,2 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 0,8 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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.				
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.