

| LUNES 2   | MARTES 3  | MIERCOLES 4   | JUEVES 5   | VIERNES 6   |
|---|---|---|--|---|
| <p>Espaguetis con tomate</p>    | <p>Garbanzos con verduras (calabacin, zanahoria, puerro)</p>           | <p>Judías verdes con patata (*)</p>                                    | <p>Arroz con pollo</p>   | <p>Puré de patata, calabacin y puerro</p>              |
| <p>Limanda empanada con ensalada guarnición</p>   | <p>Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón</p>        | <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p>  | <p>Tortilla de patata con ensalada</p>                               | <p>Rape a la inglesa con lechuga</p>                   |
| Fruta   | Yogur de sabores  | Fruta   | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 713 kcal. Lípidos: 41,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 31,1 g. Sal: 2,5 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.</small> |   |   |  |   |
| LUNES 9   | MARTES 10   | MIERCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13  |
| <p>Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla</p>    | <p>Acelgas al estilo casero (*)</p>   | <p>Macarrones a la napolitana</p>                                      | <p>Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin)</p>   | <p>Paella</p>    |
| <p>Tilapia al horno con lechuga</p>   | <p>Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz</p>  | <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate</p>  | <p>Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con guisantes</p>  | <p>Hamburguesa casera de cerdo a la plancha</p>        |
| Fruta   | Yogur de sabores  | Fruta   | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 566 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 46,9 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 34,7 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.</small> |   |   |  |   |
| LUNES 16  | MARTES 17   | MIERCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20  |
| <p>Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla</p>    | <p>Pasta con tomate</p>    | <p>Garbanzos al estilo casero</p>                                    | <p>Crema de verduras (judía verde, calabacin, puerro)</p>           | <p>Arroz blanco con tomate</p>  |
| <p>Bacalao al orio con lechuga</p>    | <p>Filete de cabezada a la plancha con lechuga</p>                   | <p>Tortilla de patata con ensalada</p>                               | <p>Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga</p>                   | <p>Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada</p>  |
| Fruta   | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Helado  |
| <small>Energía: 718 kcal. Lípidos: 36,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 57,3 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 35,0 g. Sal: 2,5 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.</small> |   |   |  |   |
| LUNES 23  | MARTES 24   | MIERCOLES 25  | JUEVES 26  | VIERNES 27  |
|   |   |   |  |   |
|   |   |   |  |   |
|   |   |   |  |   |
| <small>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.</small>                   |   |   |  |   |
| LUNES 30  | MARTES 1  | MIERCOLES 2   | JUEVES 3   | VIERNES 4   |
|   |   |   |  |   |
|   |   |   |  |   |
|   |   |   |  |   |
| <small>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.</small>                   |   |   |  |   |

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.