

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espaguetis (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro)	Judías verdes rehogadas con patata y jamón	Arroz con pollo	Puré de calabacín y patata
Limanda a la plancha con ensalada guarnición	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Lomo asado con ensalada	Rape al horno con lechuga
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 586 kcal. Lípidos: 28,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 31,4 g. Sal: 2,1 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.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Acelgas rehogadas con jamón	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)	Paella
Tilapia al horno con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con guisantes	Magro con tomate
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 547 kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 48,3 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 1,3 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.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos al estilo casero	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Arroz blanco con tomate
Bacalao al orio con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Salchichas Frankfurt con lechuga	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado
Energía: 690 kcal. Lípidos: 34,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,0 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
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.				

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.