

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones con tomate 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria) 	Arroz blanco con tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
Ventresca de merluza a la plancha 	Tortilla de jamón York 	Filete de cabezada en salsa de tomate	Tilapia al horno 	Muslo de pollo asado en su jugo 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca

Energía: 607 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 2,2 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate	Fideua de verduras con calabacín, champiñón, cebolla, guisantes y zanahoria 	Lentejas estofadas 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Limanda al horno 	Pechuga de pollo a la plancha	Bacalao al horno 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa 	Tortilla de patata casera 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca

Energía: 611 kcal. Lípidos: 27,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 51,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 33,1 g. Sal: 2,3 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con salsa de tomate 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Crema de calabacín 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Filete de cabezada a la plancha	Muslo de pollo asado en su jugo 	Tilapia al horno 	Tortilla de jamón York 	Ventresca de merluza a la plancha 
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 582 kcal. Lípidos: 25,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 31,5 g. Sal: 3,1 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Arroz con tomate	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones a la italiana 
Tortilla de patata 	Limanda a la plancha 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 	Croquetas de bacalao 	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca

Energía: 671 kcal. Lípidos: 32,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 31,0 g. Sal: 3,5 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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.