

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Acelgas con patata 	Arroz con chorizo y jamón York 	Crema de verduras (judía verde,calabacín,puerro) 
Ventresca de merluza a la plancha con ensalada 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) 	Tilapia a la plancha con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 582 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 49,7 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 2,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate	Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras 	Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 
Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con champiñón 	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 620 kcal . Lípidos: 31,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 47,4 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 32,4 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.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa 	Acelgas con patata 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimienta) 	Crema de calabacín	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Filete de cabezada a la plancha con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tilapia a la plancha con lechuga 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada 	Ventresca de merluza en salsa verde con lechuga 
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 539 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 2,5 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.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla 	Arroz con tomate	Puré de calabacín y patata 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Limanda al horno con lechuga 	Lomo asado con lechuga 	Bacalao a la plancha con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 570 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 51,9 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 2,3 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 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 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.