





























LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de calabacín y calabaza    	Patatas guisadas con verduras 	Coliflor y brócoli	Ensalada mixta 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Macarrones con tomate (*)	Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas    	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo    	Merluza al horno con patatas fritas   
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 542 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 56,0 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 26,0 g. Sal: 1,8 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Judías verdes con aceite y zanahoria  	Macarrones con tomate (*)	Ensalada de garbanzos con lechuga, tomate, pimiento rojo, cebolla y arroz  	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)     	Crema de puerros    
Filete de magro de cerdo a la plancha Patatas asadas	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria    	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas fritas	Bacalao al horno Ensalada (tomate crudo y zanahoria)    	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate  
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 602 kcal. Lípidos: 30,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 1,9 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Acelgas al estilo casero 	Macarrones con tomate (*)	Brócoli con refrito	Ensalada mixta 	Vichyssoise (puerro y patata) 
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas   	Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Arroz a la cubana Salchichas de pavo    	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 

Energía: 571 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 28,0 g. Sal: 1,4 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.