


















LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz de verdura y chorizo 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza 	Macarrones con salsa de tomate 	Lentejas a la jardinera 
Jamoncitos de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao con tomate y pimiento Brócoli al vapor 	Escalope de lomo de cerdo empanado con patatas fritas 	Merluza frita con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con pisto 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 802 kcal. Lípidos: 47,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 56,5 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 32,5 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Judías verdes con aceite y zanahoria 	Pasta a la carbonara 	Caldo gallego de repollo 	Arroz del señoret 	Garbanzos estofados 
Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras 	Coca de tomate, cebolla y atún 	Huevos fritos con patatas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 789 kcal. Lípidos: 44,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 56,5 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 35,4 g. Sal: 2,8 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
			Coliflor y brócoli	Pasta con tomate 
			Tortilla de patata casera Ensalada de tomate, queso fresco y orégano 	Limanda empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 
			Fruta	Fruta

Energía: 303 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 22,5 g. Azúcares: 7,1 g. Proteínas: 9,1 g. Sal: 0,7 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
Lentejas caseras con verduras 	Pasta con tomate, York y zanahoria 	Caldo gallego de repollo 	Menestra de verduras rehogadas con bacon 	Arroz tres delicias 
Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza frita con judías verdes salteadas 	Huevos fritos con patatas 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Patata asada 	Rollitos de primavera Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 1.153 kcal. Lípidos: 87,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,6 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 29,5 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.

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.