

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Arroz con champiñones 	Judías verdes con ajada gallega 
			Lomo adobado con patatas 	Pavo salteado con ajo y perejil
			Yogur 	Fruta

Energía: 569 kcal . Lípidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 38,8 g . Sal: 1,4 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
Crema de calabaza 	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)	Caldo gallego de repollo 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Brócoli con refrito
Arroz con carne 	Bacalao al horno Judías verdes con aceite y zanahoria 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate, queso fresco v orégano 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 499 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 49,7 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 25,9 g . Sal: 1,8 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
Judías verdes con aceite y zanahoria 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos estofados con chorizo 	Arroz de verdura 	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)
Magro con tomate 	Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos fritos con patatas 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao a la plancha con patata panadera 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 526 kcal . Lípidos: 26,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 45,0 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 24,6 g . Sal: 1,5 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
Arroz tres delicias 	Acelgas al estilo casero 	Crema de calabacín 	Caldo gallego de repollo 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y olivas 	Merluza al horno con patata cocida 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Abadejo a la plancha con patatas 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 617 kcal . Lípidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 57,9 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 29,7 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 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.