











LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Alubias blancas con verduras 	Crema de verduras 
			Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Lomo adobado con patatas fritas 
			Fruta	Fruta







Energía: 467 kcal. Lípidos: 16,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 38,3 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 35,4 g. Sal: 2,4 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas asadas	Ensaladilla rusa 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Macarrones con York y queso 	Crema de verduras 
Lomo de cerdo al horno con arroz 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado con patatas fritas 	Merluza al Horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 718 kcal. Lípidos: 40,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 52,0 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 32,9 g. Sal: 6,4 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones con tomate (*)	Arroz de verduras y jamón 	Ensalada de garbanzos 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Sopa casera de pollo con fideos (*) 
Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y olivas 	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas fritas 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 622 kcal. Lípidos: 27,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 2,6 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 tomate (*)	Arroz tres delicias 	Crema de puerros 		
Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao frito al ajillo Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 	Jamoncitos de pollo al horno 		
Fruta	Fruta	Vasito de helado 		

Energía: 433 kcal. Lípidos: 23,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 36,6 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 17,8 g. Sal: 1,3 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.