












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

Energía: 851 kcal. Lípidos: 55,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 44,8 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 35,4 g. Sal: 2,7 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensaladilla rusa 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Pasta con tomate, York y queso 	Crema de verduras 
Albóndigas a la casera con arroz 	Bacalao frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado con patatas fritas 	Merluza frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 749 kcal. Lípidos: 40,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 54,5 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 38,0 g. Sal: 6,5 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Pasta 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 romana Ensalada de lechuga y olivas 	Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Empanada gallega con ensalada de lechuga y zanahoria 
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 596 kcal. Lípidos: 27,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 3,3 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Pasta con tomate 	Arroz tres delicias 	Vichyssoise 		
Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao frito al ajillo Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 	Pizza casera 		
Fruta	Fruta	Vasito de helado 		

Energía: 581 kcal. Lípidos: 30,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 22,5 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 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.