












LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7




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.

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones con chorizo 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Crema de verduras 
	San Jacobo con patatas fritas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con verduras salteadas 	Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos con patatas Salchichas de pavo con tomate 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 546 kcal . . . Lípidos: 30,6 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . . . Hidratos de carbono: 41,3 g . . . Azúcares: 15,6 g . . . Proteínas: 22,6 g . . . Sal: 1,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Brócoli al estilo casero 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Espirales de colores con tomate 	Repollo rehogado con aceite y ajo 	Garbanzos al estilo casero 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con arroz 	Bacalao frito al ajillo con patatas 	Lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Sardinas rebozadas con patata cocida 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 801 kcal . . . Lípidos: 50,6 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g . . . Hidratos de carbono: 51,1 g . . . Azúcares: 18,2 g . . . Proteínas: 30,6 g . . . Sal: 2,4 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz de verduras y jamón 	Alubias blancas estofadas con bacón 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Coliflor y brócoli 	Sopa minestrone con fideos 
Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Merluza empanada Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Arroz a la cubana 	Jamón fresco asado con patatas fritas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 559 kcal . . . Lípidos: 23,8 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . . . Hidratos de carbono: 55,3 g . . . Azúcares: 19,5 g . . . Proteínas: 30,5 g . . . Sal: 2,7 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 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 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 menus 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.