
















LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7


Energía: . . . Lipidos: . . . 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
	Garbanzos con verduras 	Macarrones con tomate (*) 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Crema de verduras 
	San Jacobo casero (*) 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: 504 kcal. . . Lipidos: 24,5 g. . . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. . . Hidratos de carbono: 41,5 g. . . Azúcares: 17,7 g. . . Proteínas: 25,5 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 fideos (*) 	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 	Sardinias rebozadas (*) con patata cocida 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Energía: 714 kcal. . . Lipidos: 43,2 g. . . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. . . Hidratos de carbono: 47,5 g. . . Azúcares: 17,9 g. . . Proteínas: 29,5 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 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 casera de ave 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: 594 kcal. . . Lipidos: 23,1 g. . . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. . . Hidratos de carbono: 59,2 g. . . Azúcares: 19,0 g. . . Proteínas: 30,9 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

Energía: . . . Lipidos: . . . 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.