

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata  	Acelgas al estilo casero 
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  	Contramuslo de pollo a la plancha	Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz    	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz     
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 524 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 46,3 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 29,8 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero  	Sopa casera de cocido  	Espaguetis (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Paella de carne (pollo,magro,guisantes,pimiento) 
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Magro con tomate 	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz    	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza a la plancha con ensalada    
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 563 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 1,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Coliflor con patata 	Crema de calabacín     	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Arroz con champiñones 
Bacalao en salsa verde      	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga  	Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga    	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada  
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 636 kcal . Lípidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 59,0 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 25,1 g . Sal: 3,3 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras	Judía verde con patata  			
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz    	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate     			
Fruta	Fruta			
Energía: 181 kcal . Lípidos: 6,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g . Hidratos de carbono: 17,7 g . Azúcares: 7,2 g . Proteínas: 12,1 g . Sal: 0,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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. 				

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 630 kcal . Lípidos: 33,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 28,2 g . Sal: 3,4 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.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 755 kcal . Lípidos: 44,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 49,0 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 35,4 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de calabacín 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate 	Arroz con champiñones 
Bacalao en salsa verde 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 772 kcal . Lípidos: 41,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 64,1 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 29,5 g . Sal: 3,6 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.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con chorizo 	Judía verde con patata 			
Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 345 kcal . Lípidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 21,4 g . Azúcares: 7,3 g . Proteínas: 9,6 g . Sal: 0,7 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.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>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.</small>				
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.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Rodaja de merluza rebozada 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Limanda a la plancha 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Tortilla de jamón York 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 590 kcal . Lípidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 28,2 g . Sal: 3,9 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Pechuga de pollo a la plancha	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Bacalao al horno 	Tortilla de patata 	Merluza a la plancha 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 664 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 35,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de calabacín 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate 	Arroz con champiñones 
Bacalao al horno 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Tortilla de patata 	Limanda a la plancha 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 665 kcal . Lípidos: 32,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 3,1 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con tomate 	Judía verde con patata 			
Croquetas de bacalao 	Lomo adobado 			
Fruta	Fruta			
Energía: 331 kcal . Lípidos: 22,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 21,4 g . Azúcares: 7,3 g . Proteínas: 8,6 g . Sal: 0,8 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.				
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.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas con verduras 
Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 576 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 24,1 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.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 755 kcal . Lípidos: 44,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 49,0 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 35,4 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de calabacín 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate 	Arroz con champiñones 
Bacalao en salsa verde 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 772 kcal . Lípidos: 41,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 64,1 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 29,5 g . Sal: 3,6 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.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con verduras 	Judía verde con patata 			
Bacalao al horno (*) con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 198 kcal . Lípidos: 8,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,3 g . Hidratos de carbono: 17,6 g . Azúcares: 7,8 g . Proteínas: 12,7 g . Sal: 0,4 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.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>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.</small>				
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.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla	Arroz con pollo	Puré de calabacín	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha	Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
Energía: 627 kcal . Lípidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 31,2 g . Sal: 2,2 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero	Sopa casera de cocido	Espaguetis (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento)
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Magro con tomate	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate	Merluza a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
Energía: 525 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 30,7 g . Sal: 1,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria	Crema de calabacín	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Arroz con champiñones
Bacalao en salsa verde	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga	Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
Energía: 651 kcal . Lípidos: 34,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 27,4 g . Sal: 3,4 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras	Judía verde con patata			
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate			
Fruta	Fruta			
Energía: 181 kcal . Lípidos: 6,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g . Hidratos de carbono: 17,7 g . Azúcares: 7,2 g . Proteínas: 12,1 g . Sal: 0,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de calabacín	Lentejas con verduras  
Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz     	Contramuslo de pollo a la plancha	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz      	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 731 kcal . Lípidos: 44,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 30,2 g . Sal: 2,1 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero  	Sopa casera de cocido   	Espaguetis con tomate  	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Paella de carne (pollo,magro,guisantes,pimiento) 
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla,zanahoria,caldo de carn      	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz      	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza a la plancha con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 761 kcal . Lípidos: 40,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 35,5 g . Sal: 2,6 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con patata, cebolla,ajo y zanahoria  	Crema de calabacín	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate 	Arroz con champiñones 
Bacalao en salsa verde     	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga  	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga      	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 742 kcal . Lípidos: 41,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 58,9 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 27,7 g . Sal: 3,3 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con verduras  	Judía verde con patata  			
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz     	Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 			
Fruta	Fruta			

Energía: 224 kcal . Lípidos: 12,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 16,6 g . Azúcares: 6,9 g . Proteínas: 10,6 g . Sal: 0,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

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.

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.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 640 kcal . Lípidos: 32,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 32,4 g . Sal: 3,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 736 kcal . Lípidos: 41,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g . Hidratos de carbono: 48,5 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 38,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de calabacín 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate 	Arroz con champiñones 
Magro con tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 758 kcal . Lípidos: 39,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 34,7 g . Sal: 3,1 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con chorizo 	Judía verde con patata 			
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 			
Fruta	Fruta			
Energía: 216 kcal . Lípidos: 10,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 16,7 g . Azúcares: 7,0 g . Proteínas: 11,8 g . Sal: 0,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.				
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.