

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero 	Judías verdes al estilo casero 		Macarrones con tomate (*)	Arroz blanco con tomate frito
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural		Tilapia al horno con ensalada    	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta

Energía: 469 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 40,2 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 19,0 g. Sal: 1,1 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín  	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Acelgas con patata 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 
Chuleta de pavo a la plancha	Limanda al horno con lechuga    	Tortilla de patata y calabacín con ensalada  	Cinta de lomo de cerdo plancha con rodaja de tomate natural	Bacalao al horno con lechuga    
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 541 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 47,3 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 28,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Patatas guisadas con verduras 	Judía verde con patata  	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria    	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz    	Filete de lomo cocido con pimientos rojos asados      	Tortilla francesa con lechuga  
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 439 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 37,3 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 25,0 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Arroz con pollo	Acelgas rehogadas con jamón 	Macarrones con tomate (*)
Filete de magro de cerdo a la plancha con champiñón 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz   	Merluza al horno con lechuga    	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Pescado al horno 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 554 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 49,0 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 1,4 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Patatas guisadas con verduras 				
Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz      				
Fruta				

Energía: 557 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 38,9 g. Azúcares: 24,4 g. Proteínas: 29,6 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.

En todos los menús 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.