









LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de calabaza 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
			Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 
			Fruta	Fruta

Energía: 585 kcal. Lípidos: 31,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 38,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 33,0 g. Sal: 2,2 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 estofadas con chorizo 		Espaguetis a la carbonara (nata, bacon) 
		Lomo adobado a la plancha con lechuga 		Bacalao al orio con lechuga 
		Fruta		Fruta

Energía: 352 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 21,6 g. Azúcares: 7,7 g. Proteínas: 15,3 g. Sal: 0,9 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
Acelgas con patata 	Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Sopa casera de ave con pasta 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 
Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Limanda a la inglesa con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta

Energía: 638 kcal. Lípidos: 34,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 48,6 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 29,2 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate y queso 	Judías verdes con patata 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 	
Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón	Bacalao en salsa verde con ensalada 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 	
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 	

Energía: 612 kcal. Lípidos: 34,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 49,0 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 23,5 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 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.

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.