

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
				Arroz blanco con tomate frito 
				Varitas de merluza empanadas con lechuga 
				Fruta

Energía: 1.200 kcal . Lípidos: 78,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 93,7 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 27,1 g . Sal: 3,7 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espaguetis a la italiana 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Bacalao con tomate con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Lomo de cerdo a la riojana 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Tortilla de patata con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta

Energía: 651 kcal . Lípidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 56,7 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 3,0 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz con champiñones 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Tallarines con tomate 
Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 743 kcal . Lípidos: 37,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 58,8 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 37,1 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones con tomate 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Sopa casera de ave con fideos 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Acelgas rehogadas con jamón 
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga 	Estofado de pavo en salsa jardinera (guisante, champiñón, zanahoria) 	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 730 kcal . Lípidos: 42,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 51,0 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 2,9 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 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.

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.