



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito	Sopa casera de cocido con maravilla	Judía verde con patata	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)
Merluza empanada con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla,quisante,zanahoria)	San Jacobo casero con lechuga	Tortilla de jamón York con lechuga y zanahoria	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria,puerro) con e
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 735 kcal . Lipidos: 47,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 43,8 g . Azúcares: 18,6 g . Proteinas: 29,1 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín	Tallarines a la boloñesa (carne picada de cerdo, salsa tomate)	Guisantes con jamón y patatas dado	Arroz blanco con tomate frito	Acelgas con patata
Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante,champiñon,zanahoria)	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga	Bacalao en salsa verde con ensalada guarnición	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 630 kcal . Lipidos: 32,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 17,1 g . Proteinas: 32,7 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	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)
Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas de pescado en salsa verde	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante,champiñón,zanahoria)	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de cabezada a la riojana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 624 kcal . Lipidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 17,6 g . Proteinas: 35,8 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Acelgas con patata y bacón	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)	Arroz blanco con tomate frito	Sopa casera de pollo con maravilla	Garbanzos al estilo casero
Salchichas frescas de cerdo con tomate con ensalada	Merluza en salsa marinera con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo empanada con patatas chips	Croquetas de bacalao con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel	Fruta

Energía: 714 kcal . Lipidos: 39,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 18,8 g . Proteinas: 30,4 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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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.