

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 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 (judía verde, calabacín, puerro) |
| Merluza empanada con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga | Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, 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 . Lípidos: 47,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 43,8 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 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 | MIÉRCOLES 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 (guisante, champiñón, 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 . Lípidos: 32,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 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 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla | Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimienta) | 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 (guisante, 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 . Lípidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 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 | MIÉRCOLES 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 . Lípidos: 39,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 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 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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.