

| LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8                                                                                                                                          | VIERNES 9                                                                                                                                                        |
|---------|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |          |             | Lentejas estofadas con<br>cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br> | Acelgas con patata, zanahoria y<br>jamón York<br>                             |
|         |          |             | Merluza a la romana con<br>ensalada de lechuga y maíz<br>       | Muslo de pollo asado en su jugo<br>con ensalada de lechuga y<br>zanahoria<br> |
|         |          |             | Fruta                                                                                                                                             | Yogur<br>                                                                     |

Energía: 496 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 37,1 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 29,9 g . Sal: 2,1 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                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz blanco con tomate frito                                                                                          | Judía verde con patata<br>                                       | Lentejas con arroz<br>                                              | Macarrones con tomate<br>                                    | Crema de calabaza                                                                                                                                        |
| Croqueta de bacalao con<br>lechuga<br> | Salchichas frescas de cerdo con<br>tomate y pimientos asados<br> | Pechuga de pollo a la plancha<br>con ensalada de lechuga y maíz<br> | Merluza empanada con<br>ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Tortilla de patata con ensalada<br>de olivas, zanahoria y lechuga<br> |
| Fruta                                                                                                                  | Fruta                                                                                                                                             | Fruta                                                                                                                                                | Fruta                                                                                                                                         | Yogur<br>                                                             |

Energía: 898 kcal . Lípidos: 61,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g . Hidratos de carbono: 58,8 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 24,7 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                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Paella mixta (pollo, calamar,<br>cebolla, tomate y pimiento)<br> | Tallarines con tomate<br>                                         | Judía verde con patata<br>                                                   | Garbanzos con chorizo, cebolla,<br>pimiento y tomate<br> | Sopa casera de pollo con fideos<br>                      |
| Bacalao a la riojana<br>                                         | Tortilla de jamón York con<br>ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Estofado de pavo en salsa<br>hortelana (zanahoria, guisante,<br>cebolla)<br> | Merluza a la romana con<br>lechuga<br>                   | Filete ruso casero de cerdo en<br>salsa de champiñón<br> |
| Fruta                                                                                                                                              | Fruta                                                                                                                                                | Fruta                                                                                                                                                           | Fruta                                                                                                                                        | Yogur<br>                                                |

Energía: 763 kcal . Lípidos: 43,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 36,8 g . Sal: 1,8 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                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz blanco con tomate                                                                                                     | Crema de calabaza                                                                                                                                      | Macarrones con tomate<br>                                   | Acelgas con patata<br>             | Garbanzos estofados con<br>chorizo<br> |
| Hamburguesa de calamar con<br>lechuga<br> | Muslo de pollo asado al limón<br>con ensalada de lechuga y maíz<br> | Merluza empanada con<br>ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Cabezada de cerdo a la riojana<br> | Tortilla de patata con lechuga<br>     |
| Fruta                                                                                                                       | Fruta                                                                                                                                                  | Fruta                                                                                                                                          | Fruta                                                                                                                 | Yogur<br>                              |

Energía: 639 kcal . Lípidos: 32,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 55,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 1,8 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 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---------|----------|-------------|----------|-----------|
|         |          |             |          |           |
|         |          |             |          |           |
|         |          |             |          |           |

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 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.