



LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

Energía: . Lipidos: . 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz blanco con tomate frito	Judía verde con patata	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria	Crema de calabaza	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada)
Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)	Muslo de pollo asado al limón con lechuga	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 632 kcal . Lipidos: 31,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 51,9 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 30,8 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro)	Lentejas al estilo casero	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	FESTIVO	FESTIVO
Salchichas frescas de cerdo con tomate	Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz		
Fruta	Fruta	Yogur		

Energía: 489 kcal . Lipidos: 30,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 32,1 g . Azúcares: 9,4 g . Proteínas: 18,1 g . Sal: 1,7 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judía verde con patata	Arroz con pollo	Macarrones con tomate	Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro)	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de jamón York con lechuga	Merluza a la romana con ensalada	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria	Bacalao rebozado con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 684 kcal . Lipidos: 37,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 51,3 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 31,2 g . Sal: 1,9 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)	Acelgas rehogadas con jamón	Lentejas al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Garbanzos con arroz
Merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla)	Bacalao con tomate	San Jacobo empanado con patatas chips	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel	Fruta

Energía: 664 kcal . Lipidos: 31,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 60,1 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 31,6 g . Sal: 1,9 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.

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.