

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Arroz con tomate	Crema casera de calabacín	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de ave	
Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de Patata con berenjena a la plancha	Guiso de pollo con patatas con ensalada de lechuga y maíz	Boquerones fritos con ensalada de lechuga y maíz	
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	

Energía: 476 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 37,7 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 23,1 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Lentejas al estilo casero	Arroz a la jardinera	Tallarines con tomate	Crema de calabacín
	Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria (*)	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla con patatas cocidas
	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

Energía: 499 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 49,2 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 26,8 g. Sal: 2,7 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de ave	Pasta gratinada	Arroz blanco con tomate
Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con ensalada de lechuga y maíz	Alitas de pollo asado con pisto	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Turrón

Energía: 728 kcal. Lípidos: 31,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 70,8 g. Azúcares: 22,8 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 2,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

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.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2

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.