




| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|----------|---|---|--|---|
| | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Macarrones con tomate (*) | Garbanzos al estilo casero  |
| | Paella de pollo  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Boquerón a la plancha con menestra de verduras  | Bacalao al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |

Energía: 557 kcal . Lípidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,3 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 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
|--|--|---|---|--|
| Sopa de verduras | Macarrones con tomate (*) | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Arroz con tomate | Crema de calabaza |
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada  | Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado  | Tortilla francesa con zanahoria salteada  | Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |

Energía: 503 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,0 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 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
|----------|--|---|--|---|
| | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras  | Macarrones con tomate (*) | Potaje de garbanzos  |
| | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada | Boquerón a la plancha con zanahoria salteada  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta |

Energía: 358 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 36,4 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 17,8 g . Sal: 1,3 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|--|--|--|----------|-----------|
| Ensalada de tomate con caballa  | Crema de calabacín  | Garbanzos al estilo casero  | | |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo | Bacaladilla a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  | Tortilla francesa Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |

Energía: 537 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 56,8 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 24,4 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.

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.

COLEGIO SAN JOSE

abril 25 COLEGIO SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALMON



| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|---|--|---|---|---|
| | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  |
| | Paella de pollo  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Boquerón a la plancha con menestra de verduras  | Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 578 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 59,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 29,3 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 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| Sopa de cocido con fideos  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Arroz con tomate  | Crema de calabaza  |
| Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada  | Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Jamonicos de pollo al horno con champiñón salteado  | Tortilla francesa con zanahoria salteada  | Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 641 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 62,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 33,8 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 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras  | Cazuela de fideos  | Potaje de garbanzos  |
| | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Jamonicos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada  | Boquerón a la plancha con zanahoria salteada  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta |
| Energía: 435 kcal . Lípidos: 15,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 26,4 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| Ensalada de tomate con caballa  | Crema de calabacín  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | | |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo  | Bacaladilla a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  | Tortilla francesa Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |
| Energía: 529 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 24,9 g . Sal: 1,5 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. | | | | |
| 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.

| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|---|--|---|--|---|
| | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  |
| | Paella de pollo  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Boquerones fritos con menestra de verduras  | Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  |
| | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta |
| Energía: 648 kcal . Lípidos: 31,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 55,6 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 1,5 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 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| Sopa de cocido con fideos  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Arroz con tomate | Crema de calabaza |
| Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada  | Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado  | Tortilla francesa con zanahoria salteada  | Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta |
| Energía: 625 kcal . Lípidos: 26,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 58,0 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 32,8 g . Sal: 1,5 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 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras  | Cazuela de fideos  | Potaje de garbanzos  |
| | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Bacaladilla frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada  | Boquerones fritos con zanahoria salteada  |
| | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta |
| Energía: 433 kcal . Lípidos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 40,5 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 26,1 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| Ensalada de tomate con caballa  | Crema de calabacín  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | | |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo  | Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y maíz  | Tortilla francesa Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | | |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | | |
| Energía: 524 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 56,1 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 24,0 g . Sal: 1,5 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. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | |  | | |

COLEGIO SAN JOSE

abril 25 COLEGIO SAN JOSÉ SIN HUEVO



| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|---|--|---|--|---|
| | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Macarrones con tomate (*) | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  |
| | Paella de pollo  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Boquerón a la plancha con menestra de verduras  | Bacalao al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 584 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 58,3 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 28,0 g . Sal: 1,3 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 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| Sopa de verduras | Macarrones con tomate (*) | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Arroz con tomate | Crema de calabaza |
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada  | Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado  | Tilapia al horno con zanahoria salteada  | Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 521 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 1,0 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 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras  | Macarrones con tomate (*) | Potaje de garbanzos  |
| | Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada | Boquerón a la plancha con zanahoria salteada  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta |
| Energía: 358 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 36,9 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 21,3 g . Sal: 1,3 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| Ensalada de tomate con caballa  | Crema de calabacín (*) | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | | |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo | Bacaladilla a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  | Tilapia al horno Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |
| Energía: 468 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 0,7 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. | | | | |
| 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.

| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|----------|---|---|--|---|
| | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero  | Garbanzos al estilo casero  |
| | Paella de pollo  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Boquerones fritos con menestra de verduras  | Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |

Energía: 687 kcal. Lípidos: 32,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 61,9 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 30,3 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 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
|---|--|---|---|--|
| Sopa de cocido con fideos  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Arroz con tomate | Crema de calabaza |
| Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada  | Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado  | Tortilla francesa con zanahoria salteada  | Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |


Energía: 651 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 62,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 33,6 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 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
|----------|--|---|--|---|
| | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras  | Cazuela de fideos  | Potaje de garbanzos  |
| | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Bacaladilla frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada  | Boquerones fritos con zanahoria salteada  |
| | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta |

Energía: 459 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 26,9 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|---|---|--|----------|-----------|
| Ensalada de tomate con caballa  | Crema de calabacín  | Garbanzos al estilo casero  | | |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo  | Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y maíz  | Tortilla francesa Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |

Energía: 531 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 56,9 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 23,5 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.

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.

| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 | |
|---|--|---|--|---|--|
| | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | |
| | Paella de pollo  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Boquerones fritos con menestra de verduras  | Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  | |
| | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | |
| <small>Energía: 681 kcal. Lípidos: 32,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 30,6 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.</small> | | | | | |
| LUNES 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 | |
| Sopa de cocido con fideos  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Arroz con tomate | Crema de calabaza | |
| Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada  | Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado  | Tortilla francesa con zanahoria salteada  | Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  | |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | |
| <small>Energía: 651 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 62,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 33,6 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.</small> | | | | | |
| LUNES 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <small>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.</small> | | | | | |
| LUNES 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 | |
| | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras  | Cazuela de fideos  | Potaje de garbanzos  | |
| | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Bacaladilla frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada | Boquerones fritos con zanahoria salteada  | |
| | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | |
| <small>Energía: 459 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 26,9 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.</small> | | | | | |
| LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 | |
| Ensalada de tomate con caballa  | Crema de calabacín  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | | | |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo | Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y maíz  | Tortilla francesa Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | | | |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | | | |
| <small>Energía: 524 kcal. Lípidos: 20,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 56,1 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 24,0 g. Sal: 1,5 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.</small> | | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | |  | | | |

| LUNES 31 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|----------|---|---|--|---|
| | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  |
| | Paella de pollo  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Boquerones fritos con menestra de verduras  | Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  |
| | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta |

Energía: 681 kcal. Lípidos: 32,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 30,6 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 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
|---|--|---|---|--|
| Sopa de cocido con fideos  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Arroz con tomate | Crema de calabaza |
| Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada  | Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  | Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado  | Tortilla francesa con zanahoria salteada  | Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta |

Energía: 651 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 62,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 33,6 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 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
|----------|--|---|--|---|
| | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras  | Cazuela de fideos  | Potaje de garbanzos  |
| | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Bacaladilla frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada  | Boquerones fritos con zanahoria salteada  |
| | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta |

Energía: 459 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 26,9 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|---|---|--|----------|-----------|
| Ensalada de tomate con caballa  | Crema de calabacín  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | | |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo | Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y maíz  | Tortilla francesa Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | | |
| Fruta apta | Fruta apta | Fruta apta | | |

Energía: 524 kcal. Lípidos: 20,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 56,1 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 24,0 g. Sal: 1,5 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.

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.