

COLEGIO SAN JOSE

abril 25 COLEGIO SAN JOSÉ CELIACO



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	MIERCOLES 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	MIERCOLES 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 	Jamonicitos 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	MIERCOLES 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	MIERCOLES 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 	Jamonicitos 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	MIERCOLES 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.				

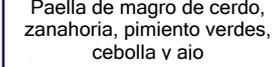
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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	
<small>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.</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 fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	
<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 fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	
<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 	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			
<small>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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

COLEGIO SAN JOSE

abril 25 COLEGIO SAN JOSÉ SIN MELOCOTON



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.					

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: 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.					