

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 fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

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 	Jamonicos 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 	Jamonicos 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 	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 fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		

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.