

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con tomate 	Puré de judía verde, zanahoria y patata 	Macarrones con tomate y picadillo   	Acelgas con patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria  
Limanda empanada con lechuga      	Tortilla francesa con ensalada   	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñon, zanahoria)    	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate      	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)    
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 664 kcal . Lípidos: 35,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 50,6 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 31,4 g . Sal: 2,8 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)      	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate    	Fideua de pescado (calamar, gamba, mejillón)     	Lentejas caseras con verduras   	Crema de calabacín y zanahoria
Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada    	Limanda a la inglesa con lechuga      	Tortilla de patata con lechuga   	Bacalao al horno con lechuga     	Estofado de ternera en salsa jardinera (patata, cebolla, guisante, zanahoria)    
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 701 kcal . Lípidos: 31,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 62,9 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 37,2 g . Sal: 2,4 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Puré de calabacín    	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate)    	Judías verdes al estilo casero 
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con rodaja de tomate natural  	Limanda empanada con lechuga      	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz     	Merluza a la romana con lechuga     	Tortilla de jamón York con ensalada     
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 715 kcal . Lípidos: 36,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 59,3 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 34,1 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla   	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)     	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria)    	Garbanzos al estilo casero 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)     
Bacalao al orio con lechuga     	Pechuga de pollo en salsa española con ensalada   	Hamburguesa casera de cerdo completa          	Tortilla de patata con tomate natural    	Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate      
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 955 kcal . Lípidos: 49,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 85,4 g . Azúcares: 20,5 g . Proteínas: 36,6 g . Sal: 3,2 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.				
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.