

| 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 | Patatas guisadas con verduras | 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: 698 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 58,3 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 32,2 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. | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | |  | | |