

| LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
|          |           |              |           |            |
|          |           |              |           |            |
|          |           |              |           |            |

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 2                                                                                                              | MARTES 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | VIERNES 6                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Macarrones con tomate<br>             | Alubias blancas al estilo casero (*)<br>                                                                                                                                                                                                                                                                | Sopa casera de ave con pasta<br>                                                 | Arroz blanco con tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)<br>                                                                |
| Pollo asado al limón con ensalada<br> | Limanda empanada con rodaja de tomate natural<br>    | Cabezada de cerdo asada en salsa española con ensalada de lechuga y tomate<br>   | Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con lechuga<br>    | Tortilla francesa con lechuga<br>  |
| Fruta                                                                                                                | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fruta                                                                                                                                                                                                    |

Energía: 584 kcal . Lípidos: 29,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 24,8 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 9                                                                                                                                                                                         | MARTES 10                                                                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES 11                                                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES 12                                                                                                                                                                                                                                                      | VIERNES 13                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Judía verde con patata<br>  | Espaguetis a la napolitana<br>      | Garbanzos al estilo casero con calabacín, zanahoria y cebolla<br>                                                                                                                                                       | Acelgas al estilo casero<br>                                                                                                                                                | Arroz con frutos del mar<br>   |
| Contramuslo de pollo asado al limón con lechuga<br>                                                            | Tortilla de patata con lechuga<br>  | Bacalao a la romana con ensalada de lechuga<br>   | Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con ensalada de lechuga<br>  | Merluza al horno con ensalada<br>                                                                                   |
| Fruta                                                                                                                                                                                           | Fruta                                                                                                                                                                                                     | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Energía: 687 kcal . Lípidos: 37,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 52,1 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 31,7 g . Sal: 2,2 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 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MARTES 17                                                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES 18                                                                                                                                                                                                                                                                                             | JUEVES 19                                                                                                                                                                                                   | VIERNES 20                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria<br>                                                                                                                                                          | Pasta con tomate (*)<br>  | Alubias blancas estofadas<br>                                                                                                      | Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)<br>                                                                   | Arroz con tomate frito       |
| Limanda a la romana con lechuga<br>    | Pollo al horno con lechuga<br>                                                                               | Varitas de merluza empanadas con ensalada<br>   | Tortilla de patata con ensalada<br>  | Lomo asado con patatas chips |
| Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruta                                                                                                                                                                                           | Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta                                                                                                                                                                                                       | Fruta                        |

Energía: 687 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 59,9 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 24,9 g . Sal: 2,3 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 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
|          |           |              |           |            |
|          |           |              |           |            |
|          |           |              |           |            |

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.



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