

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 	Verduras salteadas	Sopa casera de ave con pasta 	Arroz blanco con tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
Pollo asado al limón con ensalada 	Limanda empanada con rodaja de tomate natural 	Cabezada de cerdo asada en salsa española con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con lechuga 	Tortilla francesa con jamón York y lechuga 
Fruta 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta

Energía: 562 kcal . Lípidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 46,2 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 2,0 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Judía verde con patata 	Espaguetis a la napolitana 	Garbanzos al estilo casero con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas al estilo casero 	Arroz con frutos del mar 
Contramuslo de pollo asado al limón con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con ensalada de lechuga 	Hamburguesa de calamar con ensalada 
Fruta 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta

Energía: 717 kcal . Lípidos: 39,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 54,2 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 31,8 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Pasta con tomate 	Acelgas con patata y zanahoria	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Arroz con tomate frito
Limanda a la romana con lechuga 	Pollo al horno con lechuga 	Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Salchichas de Frankfurt con patatas chips 
Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 

Energía: 706 kcal . Lípidos: 39,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 3,3 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.