

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 (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa casera de ave	Arroz blanco con tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)
	  			
Pollo asado al limón con ensalada	Limanda a la plancha con rodaja de tomate natural	Cabezada de cerdo asada (*) con ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con lechuga	Tortilla francesa con jamón York y lechuga
	  	  	  	  
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
				

Energía: 507 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 24,8 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.

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Judía verde con patata	Espaguetis (sin gluten ni huevo) con tomate	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 plancha con ensalada de lechuga	Filete de cabezada al chilindrón (*) con ensalada de lechuga	Merluza al horno con ensalada
	 	  	  	  
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
				

Energía: 574 kcal . Lípidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 27,4 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
Acelgas con patata y zanahoria	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas estofadas	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Arroz con tomate frito
		 		
Limanda a la plancha con lechuga	Pollo al horno con lechuga	Merluza al horno con ensalada	Tortilla de patata con ensalada	Salchichas de Frankfurt con patatas chips
  		  	 	  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado
				

Energía: 549 kcal . Lípidos: 25,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 22,0 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 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.

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.