

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA

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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SEMANA SANTA	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con gamba y calamar 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 
	Nuggets de pollo con pimientos rojos 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Limanda en salsa verde con lechuga 
	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 

Energía: 661 kcal . Lípidos: 40,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 18,4 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas al estilo casero 	Espirales integrales con salsa boloñesa 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Sopa casera 
Ventresca de merluza en salsa verde con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Filete de cabezada empanado con pimientos rojos 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Garbanzos salteados con ajo 
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Energía: 679 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 24,6 g . Sal: 1,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas estofadas con chorizo 	Paella de pollo y verduras 	crema de borraja con picatostes 	SAN JORGE	DIA NO LECTIVO
Limanda empanada con ensalada de lechuga 	Tortilla francesa con lechuga 	Jamón de pollo al chilindrón 		
Fruta 	Yogur 	Melocotón en almíbar		

Energía: 369 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 28,9 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 14,4 g . Sal: 1,2 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones integrales con champiñones, guisante, pimiento y zanahoria 	Garbanzos con chorizo 	Judía verde con patata 	Arroz blanco con tomate frito	
Tortilla de patata con ensalada 	Merluza a la romana con ensalada 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro con ensalada quarnición 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	

Energía: 636 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 28,1 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.