

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

Energía: . Lipidos: . 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	MIERCOLES 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 . Lipidos: 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	MIERCOLES 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 . Lipidos: 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	MIERCOLES 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 . Lipidos: 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	MIERCOLES 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 . Lipidos: 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.