

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 (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes al estilo casero	Arroz con gamba y calamar	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
	Tiras de pollo fritas con maizena con pimientos rojos	Magro con tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Limanda al horno con lechuga
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 488 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 38,9 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 22,6 g . Sal: 3,1 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
Patatas guisadas con verduras	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Sopa casera
Merluza al horno con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Filete de magro de cerdo a la plancha 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: 519 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 55,7 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 1,6 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
Patatas guisadas con verduras	Paella de pollo y verduras	crema de borraja	SAN JORGE	DIA NO LECTIVO
Limanda al horno con ensalada de lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Jamón de pollo asado		
Fruta	Yogur	Melocotón en almíbar		

Energía: 281 kcal . Lípidos: 12,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 28,6 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 11,4 g . Sal: 0,7 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos con chorizo	Judía verde con patata	Arroz blanco con tomate frito	
Tortilla de patata con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Hamburguesa de pavo	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro con ensalada quarnición	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	

Energía: 498 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 59,3 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 19,9 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.