

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 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	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 
	Pechuga de pollo a la plancha 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: 406 kcal . Lípidos: 14,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 43,6 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: 3,0 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 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 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: 487 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 25,3 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 al estilo casero 	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 al chilindrón 		
Fruta	Yogur 	Fruta		

Energía: 268 kcal . Lípidos: 11,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 25,9 g . Azúcares: 8,6 g . Proteínas: 13,1 g . Sal: 0,8 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones integrales con champiñones, guisante, pimiento y zanahoria 	Garbanzos al estilo casero 	Judía verde con patata 	Arroz blanco con tomate frito	
Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al horno 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: 602 kcal . Lípidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 60,4 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 27,4 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.

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.