





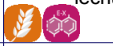





| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|---|
| Macarrones integrales con verduras  | Alubias blancas estofadas con chorizo  | Sopa casera de ave con pasta  | Arroz blanco con tomate | Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)  |
| Pollo asado al limón con ensalada  | Limanda empanada con rodaja de tomate natural  | Cabezada de cerdo asada en salsa española con ensalada de lechuga y tomate  | Lentejas con zanahoria y cebolla con lechuga  | Tortilla francesa con pimientos rojos  |
| Fruta | Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta |

Energía: 591 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 25,0 g . Sal: 1,9 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 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
|---|--|--|--|---|
| Judía verde con patata  | Macarrones integrales a la boloñesa  | 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 champiñón salteado  | Tortilla de patata con lechuga  | Bacalao a la romana con ensalada de lechuga  | Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con ensalada de lechuga  | Garbanzos con chorizo con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta |

Energía: 743 kcal . Lípidos: 40,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 32,8 g . Sal: 2,9 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 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
|---|---|---|---|--|
| Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria  | Macarrones integrales con tomate frito  | Judía verde con patata  | Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)  | Arroz con tomate frito |
| Merluza a la romana con lechuga  | Pollo al horno con lechuga  | Alubias blancas a la castellana con ensalada  | Tortilla de patata con ensalada  | Salchichas de Frankfurt con patatas chips  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Helado  |

Energía: 570 kcal . Lípidos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 59,3 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 22,9 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 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|----------|-----------|-------------|----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 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.