

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Arroz blanco con tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)
Pollo asado al limón con ensalada	Limanda al horno con rodaja de tomate natural	Cabezada de cerdo asada (*) con ensalada de lechuga y tomate	Pavo salteado con ajo y perejil con lechuga	Tortilla francesa con pimientos rojos
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
Energía: 522 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 1,4 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 (sin gluten ni huevo) 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 al horno con ensalada de lechuga	Filete de cabezada al chilindrón (*) con ensalada de lechuga	Garbanzos con chorizo con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
Energía: 641 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 31,3 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
Patatas a la importancia (*)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Judía verde con patata	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Arroz con tomate frito
Merluza a la plancha 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: 598 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 59,1 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 20,5 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.				
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.