

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 hervido (*)	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: 573 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 24,9 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judía verde con patata 	Macarrones blancos con aceite y champiñones 	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 a la plancha con ensalada de lechuga 	Garbanzos con chorizo con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 669 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 30,7 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Macarrones blancos con aceite y champiñones 	Judía verde con patata 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Arroz blanco hervido (*)
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: 547 kcal . Lípidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 57,0 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 2,6 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 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.				

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.