






















LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Macarrones integrales con verduras 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de ave con pasta 	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 en salsa española 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: 544 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 47,8 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 29,1 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 8	MARTES 9	MIERCOLES 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 francesa con lechuga 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con ensalada de lechuga 	Merluza al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 600 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 34,6 g . Sal: 2,3 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	MIERCOLES 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 plancha con lechuga 	Pollo al horno con lechuga 	Alubias blancas al estilo casero (*) con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Salchichas de Frankfurt 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 

Energía: 540 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 2,8 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 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	MIERCOLES 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.