

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integrales con salsa de tomate  	Puré de brocoli, calabacín y patata  	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 
	Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz     	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz    	Salchichas frescas de cerdo con tomate con pimientos rojos   	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla    
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 574 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 3,5 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Espirales integrales con tomate frito  	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Paella de marisco    
Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con champiñón salteado    	Merluza en salsa marinera con lechuga     	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla     	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria      	Lentejas caseras con verduras con ensalada de lechuga, tomate y maíz     
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 579 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 26,0 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones integrales a la boloñesa     	Sopa casera de cocido  	Arroz blanco con tomate frito	Acelgas rehogadas con jamón 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla   
Tortilla francesa con aros de cebolla  	Garbanzos estofados con lechuga     	Merluza a la romana con ensalada de lechuga     	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Bacalao en salsa verde con rodaja de tomate natural     
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 534 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 26,8 g . Sal: 2,5 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Espirales integrales con tomate frito  	Arroz con calamares   	Judía verde con patata  		
Pechuga de pollo empanada con puré de patata      	Alubias blancas estofadas con pavo con lechuga   	Tortilla francesa con jamón York y lechuga     		
Actimel 	Fruta	Fruta		
Energía: 305 kcal . Lípidos: 13,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 27,4 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 1,1 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.