

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Puré de brocoli, calabacín y patata	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla	Arroz con pollo
	Merluza a la plancha 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: 597 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 25,8 g . Sal: 3,3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Paella de marisco
Cabezada de cerdo asada (*) con champiñón salteado	Merluza a la marinera (*) con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 593 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 30,0 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa	Sopa casera de cocido	Arroz blanco con tomate frito	Acelgas rehogadas con jamón	Patatas guisadas con verduras
Tortilla francesa	Garbanzos estofados con lechuga	Merluza a la plancha 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: 489 kcal . Lípidos: 21,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 48,1 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 23,5 g . Sal: 2,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Arroz con calamares	Judía verde con patata		
Pechuga de pollo al ajillo con puré de patata	Alubias blancas estofadas con pavo con lechuga	Tortilla francesa con jamón York y lechuga		
Actimel	Fruta	Fruta		

Energía: 341 kcal . Lípidos: 13,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 35,7 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 16,4 g . Sal: 0,9 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 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.

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.