

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integrales con verduras 	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 pimientos rojos 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 710 kcal . Lípidos: 46,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 21,4 g . Sal: 3,0 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 verduras 	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: 605 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 26,9 g . Sal: 1,3 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones integrales con verduras 	Sopa casera de cocido 	Arroz blanco hervido (*)	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: 498 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 1,9 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Espirales integrales con verduras 	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: 331 kcal . Lípidos: 13,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 31,8 g . Azúcares: 10,3 g . Proteínas: 16,8 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.				
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.