


LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	Paella de marisco 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Macarrones con tomate 
Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con en 	Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Filete de limanda empanada con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 908 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 60,6 g. Hidratos de carbono: 12,3 g. Azúcares: 58,9 g. Proteínas: 18,6 g. Sal: 27,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa casera de ave con lluvia 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Judía verde con patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz blanco con tomate 
Tortilla de patata casera con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Merluza a la romana con lechuga 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Bacalao salsa verde (espárrago, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 623 kcal. Lípidos: 29,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 51,8 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Acelgas con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Sopa casera de pollo con fideos 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones con tomate 
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Merluza al orio con lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de champiñón con ensalada de olivas, zanahoria y l 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda empanada con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 

Energía: 751 kcal. Lípidos: 46,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 46,7 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 33,1 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 			
	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga 			
	Fruta			

Energía: 349 kcal. Lípidos: 26,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 18,7 g. Azúcares: 3,0 g. Proteínas: 7,4 g. Sal: 0,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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 menus se incluye Agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.