

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabaza	Macarrones con tomate y atun 	Judías blancas estofadas 	Arroz con carne	Sopa de pollo con fideos 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con verduras salteadas 	Jamón de pollo asado en su jugo con champiñón 	Salmón al horno con cuscus 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo adobado asado con puré de patata 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Yogur desnatado natural 

Energía: 619 kcal. Lípidos: 33,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 43,6 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 2,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas a la castellana 	Crema de verduras 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de ave con fideos 
Filete de pechuga de pollo empanada con verduras salteadas 	Tortilla de Patata con ensalada 	hamburguesa encebollada con calabacín asado 	Merluza a la vasca con guisantes 	Lomo adobado con cuscus 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 848 kcal. Lípidos: 53,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,8 g. Hidratos de carbono: 50,2 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 34,9 g. Sal: 2,7 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de calabacín 	Patatas guisadas con verduras 	Lentejas al estilo casero 	Cazuela de fideos 	Espirales de colores con tomate 
Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Salmón encebollado con cuscus 	Pechuga de pollo a la inglesa con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria, guisantes y cebolla con brócoli 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Yogur desnatado natural 

Energía: 881 kcal. Lípidos: 47,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 63,5 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 45,3 g. Sal: 2,7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas maravilla 	Arroz con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisadas a la riojana 	Sopa de picadillo 
Tortilla de patata con zanahoria salteada 	Bacaladito a la inglesa con ensalada 	Magras con tomate con patatas fritas 	Merluza gratinada con guisantes 	Lomo adobado con champiñón 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Yogur desnatado natural 

Energía: 700 kcal. Lípidos: 38,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 34,3 g. Sal: 4,2 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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 menús 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.