

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con tomate 	Crema de calabacín 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos 
Nuggets de pollo al horno con guisantes salteados 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones a la boloñesa 	Abadejo en salsa de tomate con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca





Energía: 810 kcal. Lípidos: 47,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 64,2 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 27,4 g. Sal: 2,3 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza 	Espirales con York y queso 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Paella de marisco 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con champiñón salteado 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Varitas de merluza rebozadas con ensalada de lechuga y maíz 	Colas de rape en salsa americana Zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca

Energía: 699 kcal. Lípidos: 37,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 57,6 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 27,0 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Crema de zanahoria 
Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas 	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Hamburguesa completa con patatas chips 	Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y atún 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca

Energía: 711 kcal. Lípidos: 36,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 54,8 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 2,6 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz blanco con tomate y huevo frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 			
Salchichas Frankfurt al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Colas de rape rebozadas con champiñón salteado 			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Energía: 296 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 22,0 g. Azúcares: 6,5 g. Proteínas: 13,3 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 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 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 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.