



LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8


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.

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de verduras 	Garbanzos en vinagreta 	Arroz con tomate 	Sopa casera de pollo 	Fideos a la cazuela 
Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Hamburguesa a la plancha con champiñón salteado 	Fogonero al horno con tomate asado 
Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 

Energía: 744 kcal . . . Lípidos: 40,2 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . . . Hidratos de carbono: 57,9 g . . . Azúcares: 18,4 g . . . Proteínas: 33,0 g . . . Sal: 2,2 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabacín con picatostes 	Lacitos con tomate 	Lentejas estofadas 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz tres delicias 
Estofado de pavo en salsa de tomate con champiñón salteado 	Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz 	Jamoncito de pollo en salsa jardinera con ensalada de zanahoria y olivas 	Colitas de rape en salsa marinera 	Pizza de atún con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Macedonia de frutas	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta

Energía: 729 kcal . . . Lípidos: 28,8 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . . . Hidratos de carbono: 74,6 g . . . Azúcares: 21,5 g . . . Proteínas: 38,4 g . . . Sal: 3,8 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Guisantes a la francesa 	Sopa casera de pollo 	Arroz a la portuguesa 	Garbanzos con verduras 	Macarrones a la boloñesa 
Tortilla de patata con pan con tomate 	Merluza al horno en salsa de zanahoria 	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 657 kcal . . . Lípidos: 35,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . . . Hidratos de carbono: 53,9 g . . . Azúcares: 18,7 g . . . Proteínas: 28,1 g . . . Sal: 2,0 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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