

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Arroz con tomate	Crema casera de calabacín	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de ave	Tallarines a la italiana
				  
Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de Patata con berenjena a la plancha	Guiso de pollo con patatas	Boquerones fritos con ensalada de lechuga y maíz	Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga y maíz
    		 	  	 
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
				

Energía: 775 kcal. Lípidos: 49,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 50,0 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 29,3 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Lentejas al estilo casero	Judías verdes al estilo casero	Arroz a la jardinera	Tallarines con tomate
	  			  
	Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria (*)	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla con ensalada
		 	   	       
	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
				

Energía: 470 kcal. Lípidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 40,8 g. Azúcares: 11,9 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 1,9 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de calabaza	Sopa casera de ave	Garbanzos al estilo casero	Macarrones con verduras	Arroz blanco con tomate
				
Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con pisto	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y maíz
 	   	 	   	     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Turrón
				     

Energía: 660 kcal. Lípidos: 26,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 66,3 g. Azúcares: 22,7 g. Proteínas: 35,0 g. Sal: 2,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

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.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2

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.

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.