

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 407 kcal. Lípidos: 15,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 11,5 g. Proteínas: 18,5 g. Sal: 1,3 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 630 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 15,4 g. Sal: 1,3 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 486 kcal. Lípidos: 23,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 41,2 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 24,3 g. Sal: 2,9 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 461 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 21,8 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada   	Filete de ternera a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 375 kcal . Lípidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 31,7 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 25,2 g . Sal: 1,2 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Sopa de verduras	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Filete de ternera a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 383 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 30,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 0,8 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Acelgas al estilo casero	Espaguetis a la boloñesa (*)    
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 563 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 3,7 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela (*)	Sopa de verduras	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas    	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada     	Contramuslo de pollo a la plancha (*)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 552 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 47,0 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 1,9 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				

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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pavo salteado con ajetes	Palitos de merluza con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 347 kcal . Lípidos: 13,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 21,9 g . Sal: 1,1 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Pechuga de pavo a la plancha con verduras 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 731 kcal . Lípidos: 47,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,9 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis con verduras 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 459 kcal . Lípidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 39,9 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,9 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pasta con tomate (*)	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria
Merluza a la plancha con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Pavo salteado con ajetes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 530 kcal . Lípidos: 25,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 41,0 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 1,9 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				

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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 630 kcal . Lípidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 15,4 g . Sal: 1,0 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 2,9 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con mix de verduras 	Cocido completo 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 466 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 24,0 g . Sal: 1,3 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pavo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 485 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 1,4 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 579 kcal . Lípidos: 31,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 28,2 g . Sal: 3,1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pollo	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Pavo salteado con ajetes con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha (*) 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 533 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 43,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 33,5 g . Sal: 1,8 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos 	Berenjena asada	Espirales de colores a la italiana 	
	Merluza al horno 	Pavo salteado con ajetes	Palitos de merluza 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 	
<small>Energía: 322 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 15,7 g . Sal: 0,7 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.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Macarrones blancos hervidos 	Coliflor esparragada 	Arroz tres delicias 	Sopa de verduras	Champiñón rehogado 	
Tortilla de patata con lechuga 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo a la plancha	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 	
<small>Energía: 410 kcal . Lípidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 29,4 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 24,7 g . Sal: 1,2 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.</small>					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Arroz blanco hervido (*)	Berenjena al horno	Sopa casera de pollo 	Acelgas al estilo casero	Macarrones blancos hervidos 	
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa 	Limanda al horno 	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 	
<small>Energía: 396 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 36,0 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 22,7 g . Sal: 1,9 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.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Fideos a la cazuela 	Sopa de verduras	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Brócoli rehogado con aceite y ajo 	
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón 	Tortilla de patata	Ventresca de merluza en salsa verde (*) 	Albondigas a la jardinera con arroz 	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 	
<small>Energía: 479 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 1,7 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.</small>					
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
<small>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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 630 kcal . Lípidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 15,4 g . Sal: 1,0 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 2,9 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,3 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 630 kcal . Lípidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 15,4 g . Sal: 1,0 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 2,9 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Pasta a la italiana (*)
	Contramuslo de pollo a la plancha con mix de verduras 	Pavo salteado con ajetes	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 364 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 24,5 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 23,7 g . Sal: 1,4 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pavo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 517 kcal . Lípidos: 26,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 29,5 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Magro con tomate con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 592 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 42,4 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 29,5 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Acelgas con aceite y ajo 	Lentejas estofadas  	Paella de carne 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas   	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo asada Ensalada mixta 	Pavo salteado con ajetes con zanahoria salteada 	Contramuslo de pollo a la plancha (*)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 508 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 33,2 g . Sal: 1,9 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Pasta a la italiana (*) 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada   	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas     
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 354 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 25,2 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 21,9 g . Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias    	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza 
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 406 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 29,7 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 19,3 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Pavo salteado con ajetes	Magro con tomate con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 534 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 42,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 30,0 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Acelgas con aceite y ajo 	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Lomo adobado al horno con patatas   	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo asada Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada    	Contramuslo de pollo a la plancha (*) 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 505 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 30,1 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				

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.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

OCTUBRE 2024 SIN LECHE-LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (*)	Pasta a la italiana (*)
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 391 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 28,9 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 24,5 g . Sal: 1,3 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Coliflor esparragada	Arroz con champiñones 	Sopa de verduras	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 400 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 37,7 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,2 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Acelgas al estilo casero	Espaguetis con verduras 
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 482 kcal . Lípidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 38,6 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 28,3 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada 	Contramuslo de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 592 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 29,6 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Pasta a la italiana (*)
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pavo salteado con ajetes 	Merluza a la plancha con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 401 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,4 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 25,0 g . Sal: 1,5 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 430 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 20,5 g . Sal: 1,0 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis con verduras 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 469 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 2,1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Contramuslo de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 590 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 1,9 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Sopa de verduras	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 658 kcal . Lípidos: 45,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 40,5 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 17,5 g . Sal: 1,2 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Acelgas al estilo casero	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 515 kcal . Lípidos: 26,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 42,1 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 24,7 g . Sal: 3,5 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Sopa de verduras	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 489 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 24,0 g . Sal: 1,8 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				

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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 	
	Limanda al horno con mix de verduras 	Cocido completo 	Bacalao al horno con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 420 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 21,4 g . Sal: 1,2 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.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Limanda al horno con cebolla 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 649 kcal . Lípidos: 45,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 17,6 g . Sal: 1,2 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.</small>					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 	
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Bacalao al horno con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 515 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 2,9 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.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pollo	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria	
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Limanda al horno con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 411 kcal . Lípidos: 17,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 18,4 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.</small>					
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
<small>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.</small>					
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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 630 kcal . Lípidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 15,4 g . Sal: 1,0 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 2,9 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pavo salteado con ajetes	Palitos de merluza con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 346 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 31,0 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 23,0 g . Sal: 1,1 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Huevos plancha con ensalada guarnición 	Pechuga de pavo a la plancha con verduras 	Filete de ternera a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 495 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 39,7 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: 2,1 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate	Crema de verduras 	Sopa de verduras	Lentejas estofadas 	Espaguetis con verduras 
Huevos plancha con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 481 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 38,1 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 26,4 g . Sal: 2,1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pasta con tomate (*)	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Merluza a la plancha con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Pavo salteado con ajetes 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 524 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 31,8 g . Sal: 1,9 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 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.

MONDAY 6	TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10	
	Rice with tomato sauce	Homemade chicken noodle soup 	Crema de verduras 	Tri-colour fusilli with tomato 	
	Baked hake in carrot sauce con mix de verduras 	Stew 	HAKE STICKS Salad 	Grilled hamburger 	
	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	
<small>Energy: 407 kcal . Lipids: 15,5 g . Saturated Fatty Acids: 4,6 g . Carbohydrates: 45,9 g . Sugar: 11,5 g . Protein: 18,5 g . Salt: 1,3 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>					
MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17	
Macaroni with tomato sauce 	White bean stew 	Rice three delights 	Sned lentils 	Pumpkin cream	
Potato omelet Lettuce and tomato salad 	Sprocket hake with laminated mushroom 	with salad 	Lean pork to the gardener con verduras 	Grilled hamburger 	
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	
<small>Energy: 630 kcal . Lipids: 43,9 g . Saturated Fatty Acids: 7,1 g . Carbohydrates: 40,3 g . Sugar: 16,0 g . Protein: 15,4 g . Salt: 1,0 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>					
MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24	
Cuban-style rice 	Vegetable cream soup 	Homemade poultry soup 	Sned lentils 	Espaguetis boloñesa 	
Chicken ham in vegetable sauce 	HAKE STICKS Salad 	Stew 	French omelet Salad 	Baked Frankfurter with tomato Salad 	
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	
<small>Energy: 486 kcal . Lipids: 23,4 g . Saturated Fatty Acids: 6,6 g . Carbohydrates: 41,2 g . Sugar: 16,3 g . Protein: 24,3 g . Salt: 2,9 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>					
MONDAY 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 31	
Noodle casserole 	Sned lentils 	Fish paella 	Stewed potatoes with meat 	Carrot cream soup 	
Marinated pork loin 	Croquettes Salad 	Potato omelet 	Hake loin in green sauce with sautéed carrot 	Gardeners with rice 	
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	
<small>Energy: 461 kcal . Lipids: 19,9 g . Saturated Fatty Acids: 3,9 g . Carbohydrates: 45,9 g . Sugar: 16,4 g . Protein: 21,8 g . Salt: 1,6 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>					
MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7	
<small>Energy: . Lipids: . Saturated Fatty Acids: . Carbohydrates: . Sugar: . Protein: . Salt: . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>					
Water and bread are included in all menus.					

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 407 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 630 kcal . Lípidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 15,4 g . Sal: 1,0 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 2,9 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>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.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				