

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo    	Merluza al horno con ensalada   	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 499 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 32,2 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias    	Patatas al vapor	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 360 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 31,0 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 20,7 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.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	Espaguetis a la boloñesa (*)    
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Cocido completo    	Tortilla francesa con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 552 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 3,4 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela (*)	Patatas al vapor	Paella de pescado    		
Lomo adobado al horno con patatas    	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta   		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 351 kcal . Lípidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 31,9 g . Azúcares: 9,5 g . Proteínas: 20,9 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Palitos de merluza con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 453 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 25,7 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.</small>					
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
Macarrones con tomate 	Alubias blancas con verduras 	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 	Limanda al horno con lechuga 	Pavo salteado con ajetes con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 638 kcal . Lípidos: 42,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 19,7 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.</small>					
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
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 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 460 kcal . Lípidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 25,3 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
Pasta con verduras	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 			
Merluza al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 			
Fruta	Fruta	Fruta			
<small>Energía: 329 kcal . Lípidos: 12,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 32,7 g . Azúcares: 10,1 g . Proteínas: 19,6 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Pechuga de pavo a la plancha con mix de verduras 	Cocido completo     	Lomo asado con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 634 kcal . Lípidos: 29,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 33,5 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Cinta de lomo de cerdo asada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	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: 528 kcal . Lípidos: 28,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 22,9 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa      
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Magro con tomate con ensalada 	Cocido completo     	Tortilla francesa con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 569 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 41,5 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 29,7 g . Sal: 3,0 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de verduras  		
Lomo adobado al horno con patatas   	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta  		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 396 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,9 g . Proteínas: 17,0 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos 	Brócoli al estilo casero	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con lechuga 	Merluza al horno 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes	Palitos de merluza con lechuga 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 452 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 25,5 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	Coliflor al estilo casero	Arroz con champiñones 	Patatas al vapor	Berenjena a la plancha
Tortilla de patata con lechuga 	Merluza al pimenton con champiñon laminado 	Nuggets de pollo con lechuga 	Limanda al horno con lechuga 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 690 kcal . Lípidos: 46,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 20,7 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.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco hervido (*)	Berenjena a la plancha	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	Espaguetis hervidos con aceite de oliva 
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Palitos de merluza con lechuga 	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con lechuga 	Pavo salteado con ajetes
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 

Energía: 347 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 24,8 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 24,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Patatas al vapor	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 		
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    		
Lomo adobado al horno con patatas    	Croquetas de jamón con ensalada                            	Tortilla de patata Ensalada mixta     		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Macarrones a la italiana 
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Pechuga de pavo a la plancha con mix de verduras 	Cocido completo    	Lomo asado con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 562 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 46,2 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 29,9 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Pavo salteado con ajetes con ensalada de lechuga y tomate 	Cinta de lomo de cerdo asada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	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: 525 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 27,9 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.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Magro con tomate con ensalada 	Cocido completo    	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 579 kcal . Lípidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 2,8 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela (*)   	Lentejas estofadas  	Paella de verduras  		
Lomo adobado al horno con patatas   	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 348 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 29,3 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 15,3 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.

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Macarrones a la italiana 
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras     	Cocido completo    	Merluza al horno con ensalada   	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 489 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 27,1 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Pavo salteado con ajetes con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pechuga de pavo 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: 371 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 30,0 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 22,9 g . Sal: 0,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada   	Cocido completo    	Limanda al horno con ensalada   	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 491 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 24,5 g . Sal: 2,8 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela (*)	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    		
Lomo adobado al horno con patatas    	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  	Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 365 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 29,5 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 17,9 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.

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.

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## FEBRERO 2025 SIN LECHE-LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA









LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (*)	Macarrones a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes 	Merluza al horno con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 555 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 29,7 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.

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Coliflor al estilo casero 	Arroz con champiñones 	Patatas al vapor	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 420 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 16,1 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	Espaguetis con verduras 
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 442 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 38,4 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 26,4 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Patatas al vapor	Paella de pescado 		
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 456 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 31,5 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 17,8 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Macarrones a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Merluza al horno con ensalada   	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 563 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 27,2 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 pavo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 469 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 41,6 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 18,3 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con verduras  
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada  	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 500 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 29,0 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    		
Lomo al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  	Tortilla de patata Ensalada mixta   		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 456 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 31,3 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 17,9 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Patatas al vapor	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: 681 kcal . Lípidos: 45,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 47,4 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 16,8 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas al vapor	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: 536 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 25,7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Patatas al vapor	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 371 kcal . Lípidos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 38,2 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 17,1 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Bacalao al horno con mix de verduras     	Cocido completo      	Limanda al horno con ensalada   	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 







Energía: 538 kcal . Lípidos: 21,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 champiñón     	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: 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.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 

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.

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de verduras   		
Lomo adobado al horno con patatas   	Croquetas de jamón con ensalada         	Tortilla de patata Ensalada mixta     		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 307 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 31,5 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 13,0 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Palitos de merluza con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 425 kcal . Lípidos: 15,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 43,6 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 24,6 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate 	Alubias blancas con verduras 	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 pavo a la plancha con ensalada guarnición 	Limanda al horno con lechuga 	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 380 kcal . Lípidos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 35,1 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 23,4 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.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras 	Lentejas estofadas 	Espaguetis con verduras 
Huevos plancha con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 500 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 45,7 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 25,0 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta con verduras	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 		
Merluza al horno con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 329 kcal . Lípidos: 12,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 32,7 g . Azúcares: 10,1 g . Proteínas: 19,6 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 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 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
Homestyle white bean stew 	Rice with tomato sauce	Homemade chicken noodle soup 	Crema de verduras 	Tri-colour fusilli with tomato 
French omelet with olive, carrot, and lettuce salad 	Baked hake in carrot sauce con mix de verduras 	Stew 	HAKE STICKS Salad 	Grilled hamburger 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 







Energy: 526 kcal . Lipids: 21,1 g . Saturated Fatty Acids: 5,9 g . Carbohydrates: 53,7 g . Sugar: 15,0 g . Protein: 26,2 g . Salt: 2,4 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011

MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
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 

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

MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
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 

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

MONDAY 24	TUESDAY 25	WEDNESDAY 26	THURSDAY 27	FRIDAY 28
Noodle casserole 	Sned lentils 	Fish paella 		
Marinated pork loin 	Croquettes Salad 	Potato omelet 		
Fruit	Fruit	Fruit		

Energy: 320 kcal . Lipids: 14,3 g . Saturated Fatty Acids: 3,1 g . Carbohydrates: 31,1 g . Sugar: 9,6 g . Protein: 15,7 g . Salt: 1,1 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011

MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7

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

Water and bread are included in all menus.



According to Royal Decree 1420/2006, fishery products to be consumed raw or almost raw have already been frozen.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	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	Fruta	Yogurt 

Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 		
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 320 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,7 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 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.