

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 364 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno 	Merluza a la vasca 	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas
Energía: 679 kcal . Lípidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 27,7 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Sopa de picadillo con fideos
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 479 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 22,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Sopa casera de cocido con pasta 	Alubias blancas con chorizo 	Ensalada de pasta
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas 	San Jacobo con ensalada 	Cocido completo 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamón de pollo asado con patatas a lo pobre
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate
Energía: 599 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 21,0 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.				
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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Sopa casera de ave con fideos  
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf             	Salmón al horno con mix de verduras     	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo asado con pure de patatas      
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 364 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Sopa de verduras	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)       
Pechuga de pollo empanada con patatas   	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno       	Contramuslo de pollo a la plancha	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate       
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas   
<small>Energía: 643 kcal . Lípidos: 36,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 26,5 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<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>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas  	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo   	Sopa de picadillo con fideos   
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada             	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados       	Lomo adobado al horno con champiñón salteado      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 479 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 22,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria       	Sopa casera de cocido con pasta  	Alubias blancas con chorizo   	Ensalada de pasta       
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas        	San Jacobo con ensalada                	Cocido completo          	Chuleta de pavo a la plancha	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate       
<small>Energía: 650 kcal . Lípidos: 33,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 29,4 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.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf          	Salmón al horno con mix de verduras     	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo asado con pure de patatas     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 364 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos     	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)     
Pechuga de pollo empanada con patatas   	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno     	Merluza a la vasca    	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate     
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas   
<small>Energía: 709 kcal . Lípidos: 40,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 54,4 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,1 g . Sal: 3,2 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<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>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espinacas al estilo casero	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo   	Sopa de picadillo con fideos   
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada        	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados    	Lomo adobado al horno con champiñón salteado    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 495 kcal . Lípidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 35,7 g . Azúcares: 14,4 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.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria      	Sopa casera de cocido con pasta   	Alubias blancas con chorizo   	Ensalada de pasta    
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas     	San Jacobo con ensalada          	Cocido completo     	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate     
<small>Energía: 599 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 21,0 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>				
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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Coliflor al estilo casero	Arroz blanco hervido (*)	Sopa casera de ave con fideos 
	Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 451 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 36,6 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 22,2 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.

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Acelgas al estilo casero 	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones con tomate 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín al horno	Merluza al horno 	Chuleta de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 651 kcal . Lípidos: 42,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 39,4 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 24,4 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espinacas al estilo casero	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras (*)	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 544 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 43,4 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 23,6 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de verduras (*)	Sopa de verduras	Patatas guisadas con verduras 	Ensalada de pasta 
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 470 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 35,2 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 21,9 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.

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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
	Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Salmón al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Cinta de lomo de cerdo al horno
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 468 kcal . Lípidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 29,3 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 24,2 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.

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos      	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones con tomate 
Pechuga de pollo empanada con patatas   	Tortilla de patata con ensalada  	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín al horno	Merluza al horno   	Chuleta de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 636 kcal . Lípidos: 42,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 37,4 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 23,9 g . Sal: 0,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas  	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de picadillo con fideos   
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada    	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados    	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 540 kcal . Lípidos: 28,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 23,1 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de verduras (*)	Sopa de verduras	Alubias blancas al estilo casero 	Ensalada de pasta    
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras salteadas  	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Garbanzos con verduras 	Merluza al pimentón con champiñón laminado    	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 446 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 37,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 18,9 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.

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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa de verduras
	Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Salmón al horno con mix de verduras  	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas   
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 506 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 23,3 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 34,1 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Sopa de verduras	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones con tomate (*) 
Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín al horno 	Merluza al horno   	Chuleta de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 

Energía: 500 kcal . Lípidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 25,8 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 35,8 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas  	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo   	Sopa de verduras
Chuleta de cerdo a la plancha con zanahorias al ajillo 	Bacaladito al horno con ensalada   	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno con guisantes salteados    	Lomo adobado al horno con champiñón salteado    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 476 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 27,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 23,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria    	Sopa casera de cocido con pasta  	Alubias blancas al estilo casero 	Macarrones con tomate (*) 
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas    	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Garbanzos con verduras 	Merluza al pimentón con champiñón laminado    	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 532 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 48,8 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 21,0 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.

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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Sopa de verduras
	Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo a la plancha con mix de verduras 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Lomo asado con pure de patatas     
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 513 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 23,3 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 39,5 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Sopa de verduras	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones con tomate (*) 
Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Chuleta de pavo a la plancha con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín al horno 	Contramuslo de pollo a la plancha	Chuleta de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 497 kcal . Lípidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 25,5 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 34,0 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<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>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas  	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo   	Sopa de verduras
Chuleta de cerdo a la plancha con zanahorias al ajillo 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Magro con tomate con patatas 	Contramuslo de pollo a la plancha con guisantes salteados  	Lomo adobado al horno con champiñón salteado     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 536 kcal . Lípidos: 33,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 27,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 29,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria    	Sopa casera de cocido con pasta  	Alubias blancas al estilo casero 	Macarrones con tomate (*) 
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas     	Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga 	Garbanzos con verduras 	Chuleta de pavo a la plancha	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 582 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 48,8 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 29,4 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.</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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 364 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno 	Merluza a la vasca 	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas 

Energía: 679 kcal . Lípidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 27,7 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 479 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 22,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Sopa casera de cocido con pasta 	Alubias blancas con chorizo 	Ensalada de pasta 
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas 	San Jacobo con ensalada 	Cocido completo 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Jamón de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 

Energía: 599 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 21,0 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.

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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 364 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno 	Merluza a la vasca 	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas 
<small>Energía: 679 kcal . Lípidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 27,7 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<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>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 479 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 22,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Sopa casera de cocido con pasta 	Alubias blancas con chorizo 	Ensalada de pasta 
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas 	San Jacobo con ensalada 	Cocido completo 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamón de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 
<small>Energía: 599 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 21,0 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>				

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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Sopa casera de ave con fideos  	
	Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo a la plancha con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo asado con pure de patatas    	
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 449 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 30,7 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Sopa de verduras	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)      	
Pechuga de pollo empanada con patatas   	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno      	Contramuslo de pollo a la plancha	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate      	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas   	
<small>Energía: 643 kcal . Lípidos: 36,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 26,5 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.</small>					
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
<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>					
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
Lentejas estofadas  	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo   	Sopa de picadillo con fideos   	
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados    	Lomo adobado al horno con champiñón salteado    	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 476 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 33,4 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 25,5 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria    	Sopa casera de cocido con pasta  	Alubias blancas al estilo casero 	Ensalada de pasta    	
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas    	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Cocido completo     	Chuleta de pavo a la plancha	Jamón de cerdo con patatas a la pobre 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate     	
<small>Energía: 580 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 30,9 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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa casera de ave con fideos  	
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf         	Salmón al horno con mix de verduras      	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza al horno   	
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 324 kcal . Lípidos: 11,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 39,0 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 13,2 g . Sal: 0,9 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos       	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate 	
Pechuga de pollo empanada con patatas   	Tortilla de patata con ensalada  	Bacalao al horno con calabacín al horno     	Merluza a la vasca    	Huevos fritos 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas   	
Energía: 642 kcal . Lípidos: 40,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 37,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 27,8 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
Lentejas estofadas  	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de verduras con fideos    	
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada       	Huevo revuelto con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados     	Bacalao al horno con champiñón salteado      	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 395 kcal . Lípidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 18,7 g . Sal: 0,9 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria    	Sopa casera de cocido con pasta  	Alubias blancas con verduras 	Ensalada de pasta    	
Tortilla francesa con verduras salteadas   	Empanada de atún con ensalada    	Garbanzos con verduras 	Merluza al pimenton con champiñón laminado      	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate      	
Energía: 445 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 38,6 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 20,9 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.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de verduras con fideos 
	Huevo revuelto con champiñón con arroz pilaf 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza al horno 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 339 kcal . Lípidos: 13,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 15,9 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate 
Bacalao al horno con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Bacalao al horno con calabacín al horno 	Merluza a la vasca 	Huevos fritos 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas 

Energía: 474 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 35,5 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 25,5 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas 	Arroz blanco hervido (*)	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de verduras con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Huevo revuelto con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Bacalao al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 378 kcal . Lípidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 0,9 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Sopa de verduras con fideos 	Alubias blancas con verduras 	Ensalada de pasta 
Tortilla francesa con verduras salteadas 	Empanada de atún con ensalada 	Garbanzos con verduras 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Huevo revuelto con espinaca con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 

Energía: 420 kcal . Lípidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 35,2 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 20,3 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.

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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Sopa casera de ave con fideos  
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf           	Salmón al horno con mix de verduras      	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo asado con pure de patatas    
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 364 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos      	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)      
Pechuga de pollo empanada con patatas   	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno      	Merluza a la vasca    	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate      
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas   
Energía: 679 kcal . Lípidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 27,7 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas  	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo   	Sopa de picadillo con fideos   
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada       	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados    	Lomo adobado al horno con champiñón salteado    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 479 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 22,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria    	Sopa casera de cocido con pasta  	Alubias blancas con chorizo   	Ensalada de pasta    
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas    	San Jacobo con ensalada            	Cocido completo     	Merluza al pimentón con champiñón laminado    	Jamón de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate     
Energía: 599 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 21,0 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.				

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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Sopa de verduras
	Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Salmón al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo asado con pure de patatas    
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 440 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 23,3 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 26,6 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Sopa de verduras	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones con tomate (*)
Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Tortilla de patata con ensalada   	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín al horno 	Merluza al horno    	Chuleta de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 541 kcal . Lípidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 30,2 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 29,4 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<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>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espinacas al estilo casero	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo    	Sopa de verduras
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito al horno con ensalada    	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno con guisantes salteados    	Lomo adobado al horno con champiñón salteado    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 405 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 28,8 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 17,9 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.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria    	Sopa casera de cocido con pasta  	Alubias blancas al estilo casero 	Macarrones con tomate (*)
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas    	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Garbanzos con verduras 	Merluza al pimentón con champiñón laminado    	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 532 kcal . Lípidos: 25,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 20,3 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>				
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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
	Crema de zanahoria	Coliflor al estilo casero	Arroz blanco hervido (*)	Sopa casera de ave con fideos 	
	Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno	
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 	
<small>Energía: 446 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 34,2 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 23,2 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
Acelgas al estilo casero 	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín al horno	Merluza al horno 	Chuleta de cerdo a la plancha	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 	Natillas instantáneas 	
<small>Energía: 625 kcal . Lípidos: 41,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 35,7 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 25,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
<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>					
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
Espinacas al estilo casero	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras (*)	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de picadillo con fideos 	
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con patatas	Merluza en salsa verde 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 	
<small>Energía: 518 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 25,7 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	
Arroz blanco hervido (*)	Crema de verduras (*)	Sopa de verduras	Patatas guisadas con verduras 	Ensalada de pasta 	
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Jamoncito de pollo asado con patatas a lo pobre 	
Fruta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 	
<small>Energía: 450 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 33,0 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 22,5 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>					
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 31	TUESDAY 1	WEDNESDAY 2	THURSDAY 3	FRIDAY 4
	Carrot cream soup	White bean stew 	Rice with lean  	Homemade chicken noodle soup  
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf         	Baked salmon con mix de verduras    	Tortilla francesa Salad  	Roasted loin with potato puree   
	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
Energy: 364 kcal . Lipids: 19,1 g . Saturated Fatty Acids: 4,8 g . Carbohydrates: 26,9 g . Sugar: 15,0 g . Protein: 17,0 g . Salt: 1,2 g . - - Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011				
MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
Sned lentils  	Pumpkin cream	Homemade fish noodle soup     	Stewed potatoes with meat 	Macaroni Bolognese     
Breaded breast chicken   	Potato omelet Salad  	Hamburguesa en salsa with baked courgette     	Basque-style hake    	Ham pizza     
Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	Instant custard cup  
Energy: 679 kcal . Lipids: 38,2 g . Saturated Fatty Acids: 7,0 g . Carbohydrates: 53,5 g . Sugar: 15,8 g . Protein: 27,7 g . Salt: 2,6 g . - - Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011				
MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
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				
MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
Sned lentils  	Creamy rice with vegetables 	Vegetable cream soup 	   	Minced meat soup   
Tortilla francesa with yellow carrots 	Battered and fried codfish Salad     	Lean pork with tomato with French fries 	Hake in green sauce with peas    	Marinated pork loin with mushrooms    
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
Energy: 479 kcal . Lipids: 27,0 g . Saturated Fatty Acids: 7,0 g . Carbohydrates: 33,9 g . Sugar: 14,3 g . Protein: 22,4 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 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30	THURSDAY 1	FRIDAY 2
Rice with tomato sauce	Vegetable cream soup    	Homemade beef vegetable noodle soup  	White beans with chorizo    	Pasta salad    
Frankfurter with sautéed vegetables    	Cordon Bleu Salad         	Stew    	Sprocket hake with laminated mushroom    	Baked chicken ham 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	    
Energy: 599 kcal . Lipids: 31,9 g . Saturated Fatty Acids: 7,3 g . Carbohydrates: 52,4 g . Sugar: 15,0 g . Protein: 21,0 g . Salt: 1,9 g . - - 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.				

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
	Albondigas a la casera con salsa de champiñones con arroz pilaf 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 364 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 26,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Sopa casera de pescado con fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno 	Merluza a la vasca 	Pizza de jamón York con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas 

Energía: 679 kcal . Lípidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 27,7 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 479 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 22,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Sopa casera de cocido con pasta 	Alubias blancas con chorizo 	Ensalada de pasta 
Salchichas Frankfurt al vino blanco con verduras salteadas 	San Jacobo con ensalada 	Cocido completo 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamón de pollo asado con patatas a lo pobre 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 

Energía: 599 kcal . Lípidos: 31,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 21,0 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.

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.