

MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
Crema de verduras 	Fish paella 	Tri-colour fusilli with tomato 	Castilian-style white bean stew 	Homemade poultry soup 
	Grilled homemade hamburger (meat mixture) con mix de verduras 	Hake in green sauce con patatas panaderas 	Tortilla francesa Salad 	Stew 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
Energy: 853 kcal · Lipids: 52,8 g · Saturated Fatty Acids: 10,5 g · Carbohydrates: 58,6 g · Sugar: 16,6 g · Protein: 31,7 g · Salt: 2,3 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
White bean stew 	Minced meat soup 	Meat paella 	Sned lentils 	Pumpkin cream 
Croquettes with lettuce and tomato salad 	Albondigas a la jardinera with sautéed vegetables 	Potato omelet with salad 	Sprocket hake with laminated mushroom Salad 	Pork loin in tomato sauce 
Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	Low-fat plain yoghurt 
Energy: 471 kcal · Lipids: 24,9 g · Saturated Fatty Acids: 5,9 g · Carbohydrates: 39,0 g · Sugar: 12,8 g · Protein: 18,8 g · Salt: 1,3 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 	Potatoes stewed with vegetables 	Homemade poultry soup 	Pumpkin cream 	Tri-colour fusilli with tomato 
Pork stew 	HAKE STICKS Salad 	Stew 	French omelet Salad 	Baked Frankfurter with tomato Salad 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
Energy: 584 kcal · Lipids: 27,3 g · Saturated Fatty Acids: 7,9 g · Carbohydrates: 53,7 g · Sugar: 17,0 g · Protein: 26,7 g · Salt: 3,0 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 	Fish paella 	Sned lentils 		Vegetable cream soup 
Potato omelet Salad 	Tuna pasties Salad 	Lean pork with tomato with French fries 	Baked hake in carrot sauce Salad 	Marinated pork loin with mushrooms 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
Energy: 723 kcal · Lipids: 39,8 g · Saturated Fatty Acids: 9,9 g · Carbohydrates: 55,0 g · Sugar: 17,5 g · Protein: 32,2 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 31	TUESDAY 1	WEDNESDAY 2	THURSDAY 3	FRIDAY 4
Macaroni with tomato sauce 				
Chicken ham in vegetable sauce 				
Fruit				
Energy: 647 kcal · Lipids: 28,5 g · Saturated Fatty Acids: 5,0 g · Carbohydrates: 69,2 g · Sugar: 19,5 g · Protein: 24,2 g · Salt: 0,7 g · · · · Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011				
The menus include water and bread or wholemeal bread.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 853 kcal. Lípidos: 52,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
Energía: 471 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 39,0 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo 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: 584 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 723 kcal. Lípidos: 39,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con mix de verduras 	Merluza a la plancha con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 493 kcal · Lípidos: 20,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g · Hidratos de carbono: 44,4 g · Azúcares: 14,2 g · Proteínas: 29,0 g · Sal: 1,7 g · · · · · Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras 	Paella de carne 	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla	Crema de calabaza
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
Energía: 689 kcal · Lípidos: 41,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g · Hidratos de carbono: 47,7 g · Azúcares: 14,7 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 1,6 g · · · · · Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 524 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g · Hidratos de carbono: 49,0 g · Azúcares: 16,8 g · Proteínas: 22,7 g · Sal: 2,8 g · · · · · Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta con verduras	Paella de pescado 	Acelgas al estilo casero	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 575 kcal · Lípidos: 32,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 42,9 g · Azúcares: 15,4 g · Proteínas: 26,1 g · Sal: 2,0 g · · · · · Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate (*)				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
Energía: 602 kcal · Lípidos: 24,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g · Hidratos de carbono: 72,3 g · Azúcares: 18,6 g · Proteínas: 20,1 g · Sal: 0,6 g · · · · · Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 670 kcal. Lípidos: 41,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 49,1 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 23,1 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras 	Paella de pollo 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
Energía: 461 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 34,3 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 21,9 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Limanda al horno con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 428 kcal. Lípidos: 16,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 46,4 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 19,6 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Tortilla francesa con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 715 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 62,3 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 853 kcal. Lípidos: 52,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 471 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 39,0 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 584 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 723 kcal. Lípidos: 39,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Espinacas al estilo casero	Paella de pescado 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	Acelgas al estilo casero	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
Energía: 756 kcal. Lípidos: 49,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 45,4 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 30,3 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Brócoli al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	Berenjena al horno
Croquetas de jamón con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 	Yogurt desnatado natural 
Energía: 564 kcal. Lípidos: 30,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 45,3 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco hervido (*)	Patatas al vapor	Sopa casera de pollo 	Espinacas al estilo casero	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 
Estofado de cerdo con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
Energía: 396 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 36,2 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 24,1 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Acelgas al estilo casero	Patatas guisar con chorizo 	Berenjena a la plancha
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con patatas	Merluza al horno con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
Energía: 731 kcal. Lípidos: 40,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta apta				
Energía: 541 kcal. Lípidos: 18,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 66,7 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 23,5 g. Sal: 0,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 853 kcal. Lípidos: 52,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 471 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 39,0 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 584 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 723 kcal. Lípidos: 39,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 853 kcal. Lípidos: 52,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 471 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 39,0 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 584 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 723 kcal. Lípidos: 39,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 543 kcal. Lípidos: 26,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 41,2 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 32,5 g. Sal: 1,8 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con verduras salteadas 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 568 kcal. Lípidos: 35,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 32,5 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 24,5 g. Sal: 2,6 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza	Macarrones italiana (*) 
Estofado de cerdo con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Cocido completo 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 530 kcal. Lípidos: 23,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 49,4 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 2,6 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta con verduras	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 504 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 37,0 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 28,1 g. Sal: 1,3 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de verduras 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con mix de verduras 	Cinta de lomo de cerdo asada con patatas panaderas 	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 575 kcal. Lípidos: 31,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 39,5 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 29,8 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con verduras salteadas 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 600 kcal. Lípidos: 38,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g. Hidratos de carbono: 32,5 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza	Macarrones italiana (*) 
Estofado de cerdo con patatas 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Cocido completo 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 588 kcal. Lípidos: 26,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 49,8 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 34,1 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta con verduras	Paella de verduras 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 515 kcal. Lípidos: 26,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 36,4 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 0,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 457 kcal. Lípidos: 16,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 1,4 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 657 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g. Hidratos de carbono: 43,3 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 2,0 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza	Macarrones a la italiana (*) 
Estofado de cerdo con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 511 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 49,3 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 2,0 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 681 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 55,8 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 34,2 g. Sal: 2,5 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

MARZO 2025 SIN LEGUMBRE-LECHE-FRUTOS DE CASCARA



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras (*)	Paella de verduras 	Macarrones con tomate (*) 	Acelgas al estilo casero	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Filete de ternera a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 461 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 40,2g. Azúcares: 16,2g. Proteínas: 28,2 g. Sal: 1,7 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Brócoli al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla	Crema de calabaza
Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 619 kcal. Lípidos: 35,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 47,5 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 24,0 g. Sal: 2,2 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza	Macarrones a la italiana (*) 
Magro de cerdo a la plancha con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 515 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 42,8 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 33,0 g. Sal: 2,2 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de verduras 	Acelgas al estilo casero	Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras (*)
Tortilla de patata con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 688 kcal. Lípidos: 36,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 31,4 g. Sal: 2,9 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo asado con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 617 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 60,8 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 22,7 g. Sal: 0,9 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 853 kcal. Lípidos: 52,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla	Crema de calabaza
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 531 kcal. Lípidos: 26,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 49,2 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 584 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Acelgas al estilo casero	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 753 kcal. Lípidos: 42,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 56,0 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de verduras 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Limanda al horno con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 815 kcal. Lípidos: 51,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Limanda al horno con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
Energía: 490 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 39,0 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 21,0 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo 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: 613 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 53,8 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 31,1 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta con verduras 	Paella de verduras 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Limanda al horno con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 632 kcal. Lípidos: 36,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 20,9 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo con ensalada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 853 kcal. Lípidos: 52,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
Energía: 471 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 39,0 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Estofado de cerdo 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: 584 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 723 kcal. Lípidos: 39,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas 				
Fruta				
Energía: 647 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de verduras 
Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes	Filete de ternera a la plancha con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 435 kcal. Lípidos: 16,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 43,4 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras 	Paella de verduras 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 456 kcal. Lípidos: 24,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 34,5 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 21,3 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de verduras 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana 
Limanda al horno con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 464 kcal. Lípidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 48,6 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Lentejas estofadas 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Tortilla francesa con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con champiñon salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 715 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 62,3 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Limanda al horno con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 406 kcal. Lípidos: 17,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g. Hidratos de carbono: 60,3 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				