

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Magro de cerdo a la plancha con patatas
		Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 224 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 15,5 g . Sal: 0,5 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa de verduras
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza al horno con espárragos   	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 420 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 26,8 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 27,3 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.

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas a la castellana   	Sopa de verduras	Macarrones con tomate (*)
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza al horno con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 540 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 30,7 g . Sal: 3,3 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 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de verduras	Crema de verduras    	Macarrones con tomate (*)
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón        	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 448 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 23,1 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 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz blanco hervido (*)	Crema de zanahoria	
		Merluza al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Bacalao al horno con patatas 	
		Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 235 kcal . Lípidos: 7,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g . Hidratos de carbono: 25,1 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 14,1 g . Sal: 0,4 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pescado con fideos 	
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada 	Hamburguesa de pollo con calabacín al horno 	Merluza a la vasca con espárragos 	Huevo revuelto con verduras salteadas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas 	
<small>Energía: 447 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 30,7 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 28,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
Crema de verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa casera de ave con fideos 	Macarrones con tomate 	
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza en salsa verde con zanahoria 	Huevo revuelto con mix de verduras 	Salchichas de pollo con calabacín 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 585 kcal . Lípidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 39,4 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 28,1 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de verduras con fideos 	Crema de verduras 	Macarrones con tomate 	
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón 	Tortilla francesa con ensalada 	Bacalao al horno con patatas 	Huevo revuelto 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate 	
<small>Energía: 443 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 38,1 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 23,3 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Verduras asadas	Arroz blanco hervido (*)	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con patatas
		Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 211 kcal . Lípidos: 7,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 20,9 g . Azúcares: 8,9 g . Proteínas: 13,9 g . Sal: 0,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Acelgas al estilo casero 	Crema de calabaza	Coliflor al estilo casero	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos 
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza al horno con espárragos 	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 394 kcal . Lípidos: 21,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 28,9 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 20,0 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras (*)	Patatas guisadas a la marinera 	Brócoli al estilo casero	Sopa casera de ave con fideos 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza en salsa verde con zanahoria 	Magro de cerdo a la plancha con mix de verduras 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 501 kcal . Lípidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de verduras (*)	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 
Merluza al horno con champiñón 	Tortilla francesa con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 481 kcal . Lípidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 20,0 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con patatas         
		Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 162 kcal . Lípidos: 6,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 8,9 g . Sal: 0,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos     
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno     	Merluza a la vasca con espárragos   	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas   

Energía: 390 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 28,2 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 24,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas a la castellana   	Sopa casera de ave con fideos  	Espaguetis boloñesa      
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 503 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 30,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos   	Crema de verduras    	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón      	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pizza de jamón York con ensalada       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate      

Energía: 562 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras    	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con patatas
		Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 256 kcal . Lípidos: 12,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 18,2 g . Sal: 0,6 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa de verduras
Pavo al horno con champiñones 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza al horno con espárragos   	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 390 kcal . Lípidos: 18,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 23,2 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 31,1 g . Sal: 1,4 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa de verduras	Macarrones con tomate 
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	Merluza al horno con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 511 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 34,4 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 2,3 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de verduras	Crema de verduras    	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón      	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 450 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 25,0 g . Sal: 1,0 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Crema de zanahoria	
		Merluza al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Magro de cerdo a la plancha con patatas	
		Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 228 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 17,2 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 14,6 g . Sal: 0,5 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos      	
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza al horno con espárragos   	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 425 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 28,6 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 24,9 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa casera de ave con fideos  	Macarrones con tomate 	
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 595 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 29,7 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos   	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate 	
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón       	Tortilla francesa con ensalada  	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 522 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Crema de zanahoria 
		Merluza al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con patatas      
		Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 162 kcal . Lípidos: 6,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 8,9 g . Sal: 0,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos      
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno     	Merluza a la vasca con espárragos    	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas   
<small>Energía: 420 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 29,2 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 24,8 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas a la castellana   	Sopa casera de ave con fideos  	Espaguetis boloñesa      
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 503 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 30,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos   	Crema de verduras    	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón       	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pizza de jamón York con ensalada      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate      
<small>Energía: 562 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Crema de zanahoria
		Contramuslo de pollo a la plancha con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada  	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con patatas        
		Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 159 kcal . Lípidos: 6,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,2 g . Hidratos de carbono: 15,0 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 7,1 g . Sal: 0,2 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa de verduras
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno     	Magro de cerdo a la plancha con espárragos 	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas   
<small>Energía: 384 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 24,3 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 27,1 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas a la castellana   	Sopa casera de ave con fideos  	Espaguetis boloñesa      
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Chuleta de pavo a la plancha con zanahoria  	Magro con tomate con mix de verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 528 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 30,0 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 33,5 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos   	Crema de verduras    	Macarrones con tomate 
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón 	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pizza de jamón York con ensalada       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate     
<small>Energía: 560 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 59,1 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con patatas          
		Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 162 kcal . Lípidos: 6,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 8,9 g . Sal: 0,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos        
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno        	Merluza a la vasca con espárragos    	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas   
Energía: 390 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 28,2 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 24,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas a la castellana   	Sopa casera de ave con fideos   	Espaguetis boloñesa       
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 503 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 30,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos   	Crema de verduras    	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón          	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pizza de jamón York con ensalada          
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate       
Energía: 562 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				