

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave con fideos
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf	Jamón de pollo asado con champiñón	Merluza en salsa verde con mix de verduras	Lomo asado con verduras al horno	Tortilla de calabacín Ensalada mixta
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 485 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 25,1 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con carne de cerdo	Macarrones al gratén
Pechuga de pollo empanada con ensalada	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín	Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la vasca	Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 562 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 36,1 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz tres delicias	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras	Espirales de colores con tomate
Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con patatas	Merluza al pimentón con champiñón laminado	Tortilla francesa con ensalada	Jamón de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 341 kcal . Lípidos: 16,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 28,5 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 17,3 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con tomate	Sopa de picadillo con fideos
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Lomo adobado al horno con champiñón salteado	Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 491 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 19,0 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro  	Sopa casera de ave 
Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza al horno con mix de verduras    	Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 363 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 32,1 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 18,6 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones al gratén  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada  	Merluza al horno    	Lomo adobado a la plancha con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 439 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 33,4 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 23,8 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz tres delicias     	Espinacas al estilo casero	Patatas guisar con chorizo  	Crema de verduras  	Espirales de colores con tomate  
Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Tortilla francesa con ensalada  	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 360 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 29,2 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 15,6 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabacín 	Espaguetis gratinados con tomate  	Sopa de verduras
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado    	Merluza en salsa verde con guisantes    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 443 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 41,1 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 16,9 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa casera de ave con fideos 
Huevo revuelto con arroz pilaf 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 	Bacalao al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 517 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 45,4 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 27,2 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones al gratén 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa de pollo 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza a la vasca 	Huevos cocidos con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 615 kcal . Lípidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 38,5 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 25,9 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras 	Espirales de colores con tomate 
Huevo revuelto con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Tortilla francesa con ensalada 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 	Bacalao al horno con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 429 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 20,6 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.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabacín 	Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa de verduras con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Hamburguesa de pollo con ensalada 	Bacalao al horno con patatas 	Huevo revuelto con champiñón salteado 	Merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 416 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 41,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 21,4 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Macarrones con atún 	Coliflor al estilo casero	Arroz blanco hervido (*)	Sopa casera de ave con fideos 
Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 	Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 443 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 41,3 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 24,1 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Arroz blanco hervido (*)	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones al gratén 
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al horno 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 663 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 23,7 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco hervido (*)	Espinacas al estilo casero	Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras (*)	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva y atun 
Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Tortilla francesa con ensalada 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 432 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 18,1 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Merluza al horno 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 443 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 16,8 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave con fideos
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf	Jamón de pollo asado con champiñón	Merluza en salsa verde con mix de verduras	Lomo asado con verduras al horno	Tortilla de calabacín Ensalada mixta
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 485 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 25,1 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con carne de cerdo	Macarrones al gratén
Pechuga de pollo empanada con ensalada	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín	Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la vasca	Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 562 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 36,1 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz tres delicias	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras	Espirales de colores con tomate
Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con patatas	Merluza al pimentón con champiñón laminado	Tortilla francesa con ensalada	Jamón de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 341 kcal . Lípidos: 16,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 28,5 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 17,3 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con tomate	Sopa de picadillo con fideos
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Lomo adobado al horno con champiñón salteado	Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>Energía: 491 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 19,0 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Macarrones con tomate	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave
			 	
Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Jamoncito de pollo asado con champiñón	Merluza al horno con mix de verduras	Lomo asado con verduras al horno	Chuleta de pavo a la plancha Ensalada mixta
		   		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				
<small>Energía: 374 kcal . Lípidos: 15,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 24,7 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con carne de cerdo	Macarrones con tomate
 				
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la plancha	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno	Lomo adobado a la plancha con ensalada
			  	   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				
<small>Energía: 371 kcal . Lípidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 27,5 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 24,7 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz tres delicias	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras	Macarrones con tomate
     	 	  	 	
Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Merluza al pimenton con champiñón laminado	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras
	   			
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				
<small>Energía: 339 kcal . Lípidos: 16,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 26,7 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 19,1 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Macarrones con tomate	Sopa de verduras
				
Chuleta de pavo a la plancha con zanahorias al ajillo	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Lomo adobado al horno con champiñón salteado	Merluza en salsa verde con guisantes
			   	   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				
<small>Energía: 443 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 36,8 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 24,5 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave con fideos
				
Magro de cerdo a la plancha con arroz pilaf	Jamón de pollo asado con champiñón	Merluza en salsa verde con mix de verduras	Lomo asado con verduras al horno	Tortilla de calabacín Ensalada mixta
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 451 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 37,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 24,2 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con carne de cerdo	Macarrones con tomate
				
Pechuga de pollo empanada con ensalada	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada	Merluza al horno	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 584 kcal . Lípidos: 38,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 36,1 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 22,0 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas	Patatas guisadas con verduras	Crema de verduras	Macarrones con tomate
				
Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Merluza al pimentón con champiñón laminado	Tortilla francesa con ensalada	Jamón de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 452 kcal . Lípidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 17,2 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Macarrones con tomate	Sopa de picadillo con fideos
				
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado	Merluza en salsa verde con guisantes
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 456 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 17,2 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Crema de zanahoria	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 	
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf 	Jamón de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 	Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 485 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 25,1 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.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones al gratén 	
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza a la vasca 	Lomo adobado a la plancha con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 591 kcal . Lípidos: 38,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 37,0 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 22,3 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>					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Arroz tres delicias 	Espinacas al estilo casero	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 	Espirales de colores con tomate 	
Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con patatas 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Tortilla francesa con ensalada 	Jamón de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 358 kcal . Lípidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 30,4 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 17,9 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabacín 	Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa de picadillo con fideos 	
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Merluza en salsa verde con guisantes 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 491 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 19,0 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Crema de zanahoria	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 	
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf 	Jamón de pollo asado con champiñón 	Chuleta de pavo a la plancha con mix de verduras 	Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 492 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 35,1 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Macarrones al gratén 	
Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla de patata con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Lomo adobado a la plancha con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 524 kcal . Lípidos: 32,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 34,9 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 20,3 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de verduras 	Espirales de colores con tomate 	
Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con patatas 	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Jamón de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con mix de verduras 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 392 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 28,6 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Arroz con pollo	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabacín 	Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa de picadillo con fideos 	
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Pechuga de pollo a la plancha	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 544 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 25,0 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					