

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza al horno con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 525 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas al estilo casero	Sopa de verduras	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Huevos cocidos con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 508 kcal . Lípidos: 30,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 21,4 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 512 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 22,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de verduras	Paella de carne 	Acelgas al estilo casero	Macarrones con tomate (*)	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada 	Salmón al vapor con ensalada 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 573 kcal . Lípidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 41,5 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 26,1 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo empanada 	Hamburguesa de pollo con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 626 kcal . Lípidos: 30,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 29,8 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras con fideos 	Arroz blanco con tomate	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 355 kcal . Lípidos: 16,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 34,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 13,8 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana 
Huevo revuelto con verduras 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas de pollo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 591 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 22,5 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas 	Macarrones napolitana 	Crema de verduras 
Tortilla de patata con ensalada 	Salmón al vapor con ensalada 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 567 kcal . Lípidos: 25,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 29,6 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras (*)	Arroz blanco hervido (*)	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva	Coliflor al estilo casero	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo empanada	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 587 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 26,4 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos	Arroz blanco hervido (*)	Brócoli al estilo casero	Crema de calabaza
Pechuga de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno	Tortilla de patata	Merluza al pimenton con champiñón laminado	Huevos cocidos con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 486 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 22,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco hervido (*)	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva
Magro de cerdo a la plancha	Merluza al pimenton con champiñón laminado	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 474 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 24,0 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Arroz blanco hervido (*)	Acelgas al estilo casero	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva	Crema de verduras (*)
Tortilla de patata	Salmón al vapor	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 625 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 31,9 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

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

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

NOVIEMBRE 2025 SIN FRUTOS SECOS

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 empanada 	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: 774 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera 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 	Huevos con bechamel y tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 421 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Macarrones napolitana 	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada 	Salmón al vapor con ensalada 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 646 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,8 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza al horno con patatas panaderas 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 566 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 34,3 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 421 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 27,4 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 25,6 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 475 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de verduras	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Salmón al vapor con ensalada 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 490 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo empanada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras 	Merluza en salsa verde con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 696 kcal . Lípidos: 39,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 31,5 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate 	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Huevos cocidos con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 499 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 21,2 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas a la marinera 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 538 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 22,3 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Macarrones napolitana 	Crema de verduras (*)
Tortilla de patata con ensalada 	Salmón al vapor con ensalada 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 658 kcal . Lípidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,3 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo empanada	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: 774 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 g . Sal: 2,4 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera 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	Huevos con bechamel y tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 451 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 19,4 g . Sal: 2,0 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo con verduras con verduras	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Paella de carne	Acelgas al estilo casero	Macarrones napolitana	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 676 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 53,6 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 33,2 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras 	Arroz blanco hervido (*)	Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo empanada 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras 	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas panaderas 	Tortilla francesa con ensalada 	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 726 kcal . Lípidos: 40,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 31,8 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos 	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera 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 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 483 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 25,6 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.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo con verduras con verduras 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 663 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 61,1 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 32,6 g . Sal: 3,0 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de verduras	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Macarrones napolitana 	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada 	Salmón al vapor con ensalada 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 568 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 39,5 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 31,1 g . Sal: 1,3 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo empanada	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: 774 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera 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	Huevos con bechamel y tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 421 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo con verduras con verduras	Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Macarrones napolitana	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 646 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,8 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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.				