



LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate (*) 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa 	Magro de cerdo a la plancha	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza al horno con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 591 kcal . Lipidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 16,7 g . Proteinas: 35,5 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa de verduras	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza al horno con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 475 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 41,6 g . Azúcares: 15,4 g . Proteinas: 30,4 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Acelgas al estilo casero	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 474 kcal . Lipidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 34,9 g . Azúcares: 16,3 g . Proteinas: 19,4 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa de verduras	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 358 kcal . Lipidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 28,4 g . Azúcares: 13,1 g . Proteinas: 13,1 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa 	Bacalao al horno 	Huevo revuelto con champiñón con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 536 kcal . Lipídos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 44,0 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 31,8 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Pollo al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa de pollo 	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 458 kcal . Lipídos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 38,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 27,7 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Bacalao al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 480 kcal . Lipídos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 23,3 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Tilapia al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 360 kcal . Lipídos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 19,1 g . Sal: 0,8 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipídos: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras (*) 	Paella de pescado 	Macarrones con atún 	Coliflor al estilo casero
Tortilla francesa 	Magro de cerdo a la plancha 	Cinta de lomo de cerdo al horno 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 612 kcal . Lipídos: 31,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 45,7 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 33,3 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 514 kcal . Lipídos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 31,5 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Brócoli al estilo casero	Arroz blanco hervido (*)	Acelgas al estilo casero	Crema de verduras (*)
Salmón encebollado 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 453 kcal . Lipídos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 38,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 17,3 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Verduras asadas	
Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 386 kcal . Lipídos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 30,0 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 15,7 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipídos: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 517 kcal . Lipidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 15,6 g . Proteinas: 29,8 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 413 kcal . Lipidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 38,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 21,7 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 499 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteinas: 21,9 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 399 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 13,1 g . Proteinas: 12,0 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo a la plancha	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza al horno con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 533 kcal . Lipídos: 22,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 35,1 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa de verduras	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Lomo asado con verduras al horno 	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada mixta 	Merluza al horno con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 401 kcal . Lipídos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 29,6 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 490 kcal . Lipídos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 26,2 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate (*)	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Potaje de garbanzos 	
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 282 kcal . Lipídos: 14,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 24,3 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 11,1 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipídos: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa 	Magro de cerdo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 604 kcal . Lipidos: 30,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 17,4 g . Proteinas: 31,8 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 447 kcal . Lipidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 39,9 g . Azúcares: 15,9 g . Proteinas: 27,3 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 549 kcal . Lipidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 18,4 g . Proteinas: 21,9 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 352 kcal . Lipidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 13,6 g . Proteinas: 12,1 g . Sal: 0,8 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Patatas guisadas con verduras 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 572 kcal . Lipidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 17,2 g . Proteinas: 31,3 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 464 kcal . Lipidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 15,6 g . Proteinas: 23,1 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Acelgas al estilo casero	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 474 kcal . Lipidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 34,9 g . Azúcares: 16,3 g . Proteinas: 19,4 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 399 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 13,1 g . Proteinas: 12,0 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa 	Chuleta de pavo a la plancha	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Contramuslo de pollo a la plancha con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 556 kcal . Lipídos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 36,9 g . Sal: 2,2 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 458 kcal . Lipídos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 36,4 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 23,9 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 549 kcal . Lipídos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 30,3 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 391 kcal . Lipídos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 14,7 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipídos: . 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 517 kcal . Lipidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 15,6 g . Proteinas: 29,8 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 413 kcal . Lipidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 38,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 21,7 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 499 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteinas: 21,9 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 399 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 13,1 g . Proteinas: 12,0 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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.