

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de pescado 	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Lomo adobado al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza al horno con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 599 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 35,2 g . Sal: 2,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de verduras	Paella de carne	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 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 487 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 41,0 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 27,7 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Crema de verduras 	Macarrones con tomate (*)
Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Salmón encebollado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 530 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 25,4 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate (*)	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas
Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Jamonicitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 458 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 20,6 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de pescado 	Crema de verduras 	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras 
Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Bacalao al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 545 kcal . Lípidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 32,8 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	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de verduras con fideos 	Paella de verdura 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con atún 
Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Bacalao al horno 	Tortilla francesa con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 453 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 35,3 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 28,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas estofadas 	Arroz blanco hervido (*)	Crema de verduras 	Macarrones a la crema 
Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Empanadillas de atún con ensalada 	Salmón encebollado Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde y olivas ne 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 625 kcal . Lípidos: 29,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 23,8 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 	Lentejas estofadas 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas 
Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas 	Bacalao al horno con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 411 kcal . Lípidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 20,0 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz blanco hervido (*)	Crema de verduras (*)	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva y atún 	Acelgas al estilo casero
Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 555 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 43,5 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 27,8 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de verduras	Arroz blanco hervido (*)	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 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 488 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 41,6 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 27,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera 	Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco hervido (*)	Crema de verduras (*)	Macarrones a la crema
Jamoncito de pollo asado 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Salmón encebollado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 578 kcal . Lípidos: 30,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 26,3 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabacín 	Arroz blanco hervido (*)	Brócoli al estilo casero
Merluza al horno con ensalada 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 416 kcal . Lípidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 23,0 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de pescado 	Crema de verduras 	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con patata asada 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 513 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 28,0 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	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de picadillo 	Paella de carne 	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 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 445 kcal . Lípidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 39,6 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 24,2 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Crema de verduras 	Macarrones a la crema
Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	San Jacobo con ensalada 	Salmón encebollado Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde y olivas ne
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 582 kcal . Lípidos: 33,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 44,2 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 21,6 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis boloñesa 	Lentejas estofadas 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate 	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas
Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Jamonicitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 317 kcal . Lípidos: 13,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 13,9 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.

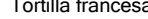
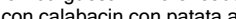
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de pescado 	Crema de verduras 	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas con verduras 
Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Lomo adobado al horno con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón 	Merluza al horno con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 533 kcal . Lípidos: 22,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 42,8 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 35,2 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	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de verduras	Paella de carne	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Lomo asado con verduras al horno 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta 	Merluza al horno con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 413 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 33,3 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 27,0 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Crema de verduras 	Macarrones con tomate (*)
Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Salmón encebollado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 522 kcal . Lípidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 29,7 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate (*)	Lentejas estofadas 	Crema de calabacín	Arroz con tomate	Garbanzos con verduras 
Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Jamonicitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 330 kcal . Lípidos: 11,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 38,7 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de pescado 	Crema de verduras 	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras 
Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 613 kcal . Lípidos: 31,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 31,4 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	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de verduras con fideos 	Paella de carne	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 	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 431 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 23,6 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas estofadas 	Arroz blanco hervido (*)	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate 
Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Salmón encebollado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 612 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 26,9 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	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 	Lentejas estofadas 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas 
Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 421 kcal . Lípidos: 17,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 44,0 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 19,2 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de pescado 	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras 
Tortilla francesa con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con patata asada 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 564 kcal. Lípidos: 24.7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4.5 g. Hidratos de carbono: 51.0 g. Azúcares: 17.2 g. Proteínas: 29.5 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	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de picadillo 	Paella de carne	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 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Tortilla francesa con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 496 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 46,7 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 25,6 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera	Alubias blancas estofadas	Arroz tres delicias	Crema de verduras	Macarrones a la crema
Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas	Lomo adobado al horno con ensalada	Tortilla de patata con ensalada	San Jacobo con ensalada	Salmón encebollado Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde y olivas negras)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 582 kcal. Lípidos: 33.6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7.8 g. Hidratos de carbono: 44.2 g. Azúcares: 16.1 g. Proteínas: 21.6 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis boloñesa	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabacín	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas
Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Tortilla francesa con ensalada	Palitos de merluza con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 367 kcal. Lípidos: 14.7 g. Ácidos Grasos Saturados: 2.7 g. Hidratos de carbono: 40.0 g. Azúcares: 15.4 g. Proteínas: 15.3 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 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de verdura 	Crema de verduras 	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con patata asada 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Chuleta de pavo a la plancha con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 508 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 29,8 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de picadillo 	Paella de carne 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	Macarrones con atún
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Tortilla francesa con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 453 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 37,9 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 28,6 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Crema de verduras 	Macarrones a la crema
Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	San Jacobo con ensalada 	Salmón encebollado Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde y olivas negras)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 599 kcal . Lípidos: 34,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 21,6 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis boloñesa 	Lentejas estofadas 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate 	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 461 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 33,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 26,2 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella de pescado 	Crema de verduras 	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas con verduras 
Tortilla francesa con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con patata asada 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 513 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 28,0 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	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de picadillo 	Paella de carne	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 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Tortilla francesa con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 445 kcal . Lípidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 39,6 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 24,2 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Crema de verduras 	Macarrones a la crema 
Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	San Jacobo con ensalada 	Salmón encebollado Ensalada Tabulé (cuscus, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde y olivas ne 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 582 kcal . Lípidos: 33,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 44,2 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 21,6 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis boloñesa 	Lentejas estofadas 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas 
Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	Jamonicitos de pollo asado en su jugo con verduras asadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 317 kcal . Lípidos: 13,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 13,9 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.