



LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabaza
		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo a la jardinera 
		Fruta	Yogurt 	Fruta





Energía: 439 kcal. Lípidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. Hidratos de carbono: 44,0 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 20,8 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espirales de colores con bacon 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de zanahoria 	Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate 
Palometa en salsa con champiñones 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de cerdo con verduras 	San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Fruta

Energía: 630 kcal. Lípidos: 31,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín 	Paella de carne 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Fideos a la cazuela 
Croquetas de jamón con champiñón 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Perca en salsa verde con guisantes 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Fruta

Energía: 3.152 kcal. Lípidos: 72,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g. Hidratos de carbono: 498,8 g. Azúcares: 67,0 g. Proteínas: 97,4 g. Sal: 18,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones a la carbonara (nata, bacon) 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabacín 	Arroz de verduras con pollo 	Lentejas estofadas 
Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza al horno con zanahoria salteada 	Estofado de cerdo en salsa hortalana con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda en salsa marinera 	Pizza de jamón York y queso con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Lácteo 

Energía: 594 kcal. Lípidos: 23,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 65,7 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 26,9 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1

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 menus 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.