

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Tallarines con tomate y bacon 	Acelgas con patata, zanahoria y York
		Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Salchichas frescas de pollo con lechuga 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate
		Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca
		Pan integral 	Pan 	Pan integral
Energía: 593 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 48,9 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 25,3 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. Energía: 856 kcal. Lípidos: 45,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 69,6 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 35,5 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. Energía: 1.062 kcal. Lípidos: 59,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 79,9 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 44,5 g. Sal: 3,3 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate, chorizo y jamón York 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz a la jardinera con paleta cocida 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)
Rape en salsa verde (guisante, cebolla, ajo) 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate 	Jamón de pollo asado con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Merluza a la vizcaina con pimientos
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 721 kcal. Lípidos: 44,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 23,3 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. Energía: 993 kcal. Lípidos: 59,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g. Hidratos de carbono: 75,8 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 33,4 g. Sal: 4,0 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. Energía: 1.269 kcal. Lípidos: 82,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,9 g. Hidratos de carbono: 65,8 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 28,8 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
DÍA FESTIVO 	Puré de judía verde, zanahoria y patata 	Lentejas guisadas con chorizo y jamón 	Acelgas rehogadas con jamón York 	Macarrones gratinados con bacon
	Filete de pollo al ajillo con pimientos rojos 	Tortilla de patata con lechuga 	Jamón de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 373 kcal. Lípidos: 14,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 40,2 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 16,9 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. Energía: 530 kcal. Lípidos: 20,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 58,8 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 23,7 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. Energía: 622 kcal. Lípidos: 24,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 65,8 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 28,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis con tomate y carne picada de cerdo 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón serrano 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla
Filete de limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Tortilla de atún con lechuga 	Merluza al horno con ajo y pimiento con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamón de pollo al chilindrón con pimientos rojos
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 493 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 25,4 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. Energía: 710 kcal. Lípidos: 25,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 76,9 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,2 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. Energía: 843 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 88,4 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 44,8 g. Sal: 3,9 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	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate 	Borrajita con patata y bacon 	Crema de acelga, calabacín y zanahoria 	Espaguetis con nata, bacon, queso y cebolla
Lomo a la riojana con pimientos rojos 	Colas de rape rebozadas con lechuga 	Pechuga de pollo al ajillo con lechuga y maíz 	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde con lechuga
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 518 kcal. Lípidos: 21,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 54,4 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 23,2 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. Energía: 753 kcal. Lípidos: 30,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 79,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 33,4 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. Energía: 901 kcal. Lípidos: 38,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 90,4 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 41,0 g. Sal: 3,1 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

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