

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín) 	Macarrones a la napolitana 	Arroz blanco con tomate	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza a la marinera con ensalada 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 684 kcal . Lípidos: 37,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 33,2 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Caldo gallego 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Puré de brocoli, calabacín y patata 
	Tilapia en salsa marinera 	Carne o caldeiro	Tortilla de patata con lechuga 	Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 512 kcal . Lípidos: 21,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 29,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada) 	Arroz blanco con tomate frito
Limanda a la romana con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con lechuga 	Filete de pechuga de pollo empanada con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 726 kcal . Lípidos: 43,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 49,7 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 3,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.