

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
			FESTIVO	
Energía: . . . Lipidos: . . . 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Brócoli al estilo casero	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Garbanzos con arroz 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada de lechuga y zanahoria 	Limanda empanada con lechuga
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 706 kcal . . . Lipidos: 37,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . . . Hidratos de carbono: 56,2 g . . . Azúcares: 17,5 g . . . Proteínas: 32,3 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.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Acelgas rehogadas con jamón 	Arroz blanco con tomate frito	Crema de zanahoria, puerro y patata	Tallarines a la napolitana
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Ventresca de merluza rebozada con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Hamburguesa de calamar con lechuga
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 717 kcal . . . Lipidos: 40,9 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . . . Hidratos de carbono: 53,0 g . . . Azúcares: 16,6 g . . . Proteínas: 30,8 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
Judía verde con patata 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Espaguetis con tomate 	Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo en salsa de laurel con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete ruso casero de cerdo en salsa española con ensalada 	Limanda a la inglesa con ensalada 	Tortilla de patata y calabacín con lechuga 	Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 897 kcal . . . Lipidos: 62,8 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . . . Hidratos de carbono: 49,9 g . . . Azúcares: 17,4 g . . . Proteínas: 28,7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con arroz 	Judía verde con patata 	Macarrones a la napolitana 	Acelgas con patata 	Paella de marisco
Ventresca de merluza a la romana con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Bacalao a la romana con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 746 kcal . . . Lipidos: 47,9 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . . . Hidratos de carbono: 48,1 g . . . Azúcares: 17,2 g . . . Proteínas: 26,8 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.				
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.