

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Puré de calabacín, puerro y patata 	Paella de marisco 	Judía verde con patata 	Consomé de picadillo 	Macarrones integrales a la milanesa (tomate y carne picada mixta) 
Salchichas frescas de cerdo con pimientos rojos asados 	Palometa en salsa alicantina con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate 	Garbanzos con huevo duro con lechuga 	Tortilla de queso con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 758 kcal . Lípidos: 47,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 49,0 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 30,8 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Paella de marisco 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Acelgas rehogadas con jamón 	Macarrones integrales con salsa boloñesa 	Brócoli con patata 
Limanda empanada con ensalada 	Tortilla francesa con ensalada guarnición 	Muslo de pollo a la riojana con lechuga 	Ensalada de garbanzos 	Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con champiñón 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 560 kcal . Lípidos: 29,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 22,8 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Judía verde con patata 	Macarrones integrales con salsa de tomate 	Crema de verduras (judía verde,calabacin,puerro) 	Arroz blanco con tomate
Bacalao al orio con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga 	Hamburguesa vegetal con ensalada 	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos 	Pechuga de pollo empanada con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 
Energía: 710 kcal . Lípidos: 41,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 51,5 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 29,2 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 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 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.				

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.