

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones integrales con tomate  	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla  	Puré de brocoli, calabacín y patata   	Arroz con pollo 
	Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz     	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  	Muslo de pollo asado en su jugo con champiñón salteado  	Alubias blancas con verduras con ensalada de lechuga, tomate v maíz    
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 477 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 19,6 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes al estilo casero 	Sopa casera de cocido  	Espirales integrales con tomate frito  	Lentejas con zanahoria y cebolla  	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)    	Garbanzos estofados con ensalada de lechuga y tomate   	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne)     	Bacalao en salsa verde con ensalada guarnición      	Tortilla de patata y calabacín con lechuga  
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 633 kcal . Lípidos: 33,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 3,0 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de zanahoria, puerro y patata   	Alubias blancas con verduras  	Macarrones integrales con salsa de tomate  	Acelgas con patata  	Arroz con champiñón, calabacín y guisante    
Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos  	Limanda a la romana con ensalada de lechuga y maíz      	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria  	Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga  	Lentejas a la jardinera con lechuga   
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 582 kcal . Lípidos: 27,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 25,2 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones integrales con verduras    	Judía verde con patata  	Sopa casera de cocido  		
Merluza en salsa marinera      	Lomo adobado a la plancha con ensalada    	Garbanzos estofados con ensalada de lechuga y maíz    		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 317 kcal . Lípidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 26,7 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 14,5 g . Sal: 0,9 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.