

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Arroz de verduras con Jamón cocido	Judías verdes con patata y zanahoria	Garbanzos al estilo casero
				
	Lomo asado con lechuga	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas chips	Pechuga de pollo al horno con salsa de tomate	Merluza a la plancha con ensalada
				
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				
Energía: 396 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 44,6 g. Azúcares: 11,1 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,3 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 578 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 63,8 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 27,6 g. Sal: 1,9 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 717 kcal. Lípidos: 28,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 73,8 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 2,3 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Brócoli con patata	Alubias pintas a la castellana	Sopa casera de pollo
				
Contramuslo de pollo al horno con lechuga	Pavo salteado con ajo y perejil con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas	Abadejo a la plancha con lechuga
				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				
Energía: 461 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 24,9 g. Sal: 1,4 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 683 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 69,0 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 2,1 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 834 kcal. Lípidos: 34,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 78,8 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 47,2 g. Sal: 2,5 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras	Garbanzos al estilo casero	Judías verdes al estilo casero	Paella de pollo y verduras	Crema de verduras
				
Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips	Filete de limanda al horno con lechuga	Cinta de lomo de cerdo asada con lechuga	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga	Pechuga de pavo asada con ensalada de lechuga y zanahoria
				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				
Energía: 468 kcal. Lípidos: 18,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 12,9 g. Proteínas: 22,9 g. Sal: 1,3 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 672 kcal. Lípidos: 25,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 72,2 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 33,1 g. Sal: 2,0 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 817 kcal. Lípidos: 33,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 82,4 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 41,1 g. Sal: 2,3 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Menestra de verdura rehogada con jamón	Lentejas al estilo casero	Arroz con champiñones	Puré de verduras	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
				
Pechuga de pollo al ajillo con lechuga	Salchichas Frankfurt al horno con salsa de tomate	Bacalao al horno con lechuga y tomate	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips	Filete de magro al chilindrón (*) con loncha de jamón York
				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				
Energía: 513 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 25,0 g. Sal: 2,0 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 750 kcal. Lípidos: 31,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 74,1 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 2,9 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 922 kcal. Lípidos: 41,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. Hidratos de carbono: 85,2 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 46,9 g. Sal: 3,7 g. - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.