

| LUNES 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MARTES 4                                                                                                                      | MIÉRCOLES 5                                                                                                                                     | JUEVES 6                                                                                                                                    | VIERNES 7                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Espirales de colores a la italiana (*)<br>   | Arroz de verduras<br>                                          | Acelgas con patata y zanahoria                                                                                                              | Patatas a lo pobre                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tortilla de patata con lechuga<br>           | Muslo de pollo asado a la naranja con patatas chips                                                                                             | Pechuga de pollo al horno con salsa de tomate                                                                                               | Merluza empanada con ensalada<br>                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta fresca                                                                                                                  | Fruta fresca                                                                                                                                    | Fruta                                                                                                                                       | Fruta fresca                                                                                                                                                |
| <p>Energía: 492 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 9,7 g. Proteínas: 15,2 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.</p> <p>Energía: 702 kcal. Lípidos: 35,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 68,7 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 23,1 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.</p> <p>Energía: 818 kcal. Lípidos: 42,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 76,8 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 27,9 g. Sal: 2,4 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.</p>      |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| LUNES 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 11                                                                                                                     | MIÉRCOLES 12                                                                                                                                    | JUEVES 13                                                                                                                                   | VIERNES 14                                                                                                                                                  |
| Arroz con tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Macarrones con tomate<br>                    | Brócoli con patata<br>                                         | Crema de verduras (*)                                                                                                                       | Sopa casera de pollo<br>                                                 |
| Contramuslo de pollo al horno con lechuga<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Tortilla francesa con lechuga<br>            | Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados<br> | Jamoncito de pollo asado con patatas<br>                   | Abadejo a la romana con lechuga<br>                                      |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruta fresca                                                                                                                  | Fruta fresca                                                                                                                                    | Fruta                                                                                                                                       | Fruta fresca                                                                                                                                                |
| <p>Energía: 655 kcal. Lípidos: 42,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 46,2 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 20,0 g. Sal: 1,2 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.</p> <p>Energía: 934 kcal. Lípidos: 57,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 70,1 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 30,9 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.</p> <p>Energía: 1.111 kcal. Lípidos: 70,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g. Hidratos de carbono: 78,4 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 37,6 g. Sal: 2,2 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.</p> |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| LUNES 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 18                                                                                                                     | MIÉRCOLES 19                                                                                                                                    | JUEVES 20                                                                                                                                   | VIERNES 21                                                                                                                                                  |
| Espaguettis a la italiana<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Patatas guisadas con verduras<br>          | Acelgas al estilo casero<br>                                 | Paella de pollo                                                                                                                             | Crema de verduras (*)                                                                                                                                       |
| Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Filete de limanda empanada con lechuga<br> | Cinta de lomo de cerdo asada con lechuga<br>                 | Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga<br> | Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria<br> |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruta fresca                                                                                                                  | Fruta fresca                                                                                                                                    | Fruta                                                                                                                                       | Fruta fresca                                                                                                                                                |
| <p>Energía: 531 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 19,2 g. Sal: 1,1 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.</p> <p>Energía: 796 kcal. Lípidos: 37,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 81,6 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 28,8 g. Sal: 1,7 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.</p> <p>Energía: 927 kcal. Lípidos: 45,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 90,9 g. Azúcares: 21,3 g. Proteínas: 34,1 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.</p>     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| LUNES 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 25                                                                                                                     | MIÉRCOLES 26                                                                                                                                    | JUEVES 27                                                                                                                                   | VIERNES 28                                                                                                                                                  |
| Coliflor al estilo casero<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Acelgas al estilo casero<br>               | Arroz con champiñones<br>                                    | Puré de verduras<br>                                     | Macarrones a la italiana (*)<br>                                       |
| Pechuga de pollo al ajillo con lechuga<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Cinta de lomo de cerdo al horno con salsa de tomate                                                                           | Bacalao rebozado con huevo y harina con lechuga y tomate<br> | Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips<br>    | Tortilla francesa con ensalada<br>                                     |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruta fresca                                                                                                                  | Fruta fresca                                                                                                                                    | Fruta                                                                                                                                       | Fruta fresca                                                                                                                                                |
| <p>Energía: 513 kcal. Lípidos: 26,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 46,9 g. Azúcares: 12,4 g. Proteínas: 19,7 g. Sal: 1,1 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.</p> <p>Energía: 752 kcal. Lípidos: 36,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 71,0 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 30,3 g. Sal: 1,7 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.</p> <p>Energía: 900 kcal. Lípidos: 46,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 80,1 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 37,0 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.</p>     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| LUNES 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MARTES 2                                                                                                                      | MIÉRCOLES 3                                                                                                                                     | JUEVES 4                                                                                                                                    | VIERNES 5                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| <p>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |