

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Brócoli con patata	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Judías verdes al estilo casero	Paella de verduras
	Alubias pintas estofadas con chorizo con ensalada	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas chips	Tortilla de patata con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con lechuga
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
<small>Energía: 376 kcal. Lípidos: 13,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 45,6 g. Azúcares: 10,4 g. Proteínas: 14,8 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: 360 kcal. Lípidos: 20,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 67,3 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 21,9 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: 673 kcal. Lípidos: 25,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 77,9 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 27,0 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Borraja con patata	Arroz con tomate	Sopa de fideos	Garbanzos al estilo casero	Brócoli con patata
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Jamoncito de pollo en salsa hortelana (champiñón, guisante, zanahoria)	Tortilla de patata con lechuga	Lomo adobado al horno con lechuga iceberg	Alubias blancas a la castellana Ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
<small>Energía: 512 kcal. Lípidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 53,6 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 20,9 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. Energía: 717 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 77,5 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 28,8 g. Sal: 3,3 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: 854 kcal. Lípidos: 36,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 88,1 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 35,1 g. Sal: 3,9 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis a la milanesa	Lentejas a la castellana	Arroz integral con tomate		
Cabezada de cerdo asada en salsa española	Tortilla de patata y calabacín con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
<small>Energía: 367 kcal. Lípidos: 16,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 38,0 g. Azúcares: 7,4 g. Proteínas: 15,1 g. Sal: 0,8 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: 554 kcal. Lípidos: 24,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 56,4 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 23,0 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: 664 kcal. Lípidos: 30,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 65,4 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 28,3 g. Sal: 1,5 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Brócoli con patata	Arroz integral con tomate	
Tortilla francesa con queso	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	
<small>Energía: 375 kcal. Lípidos: 11,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 17,6 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: 529 kcal. Lípidos: 16,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 66,3 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 24,5 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: 628 kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 77,2 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 29,5 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.</small>				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<small>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.</small>				
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.