

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Brócoli con patata	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	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: 377 kcal. Lípidos: 14,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 47,6 g. Azúcares: 10,7 g. Proteínas: 12,3 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. Energía: 358 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 70,9 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 17,4 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: 673 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 81,8 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 22,2 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Borraja con patata	Arroz con tomate	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Garbanzos al estilo casero	Brócoli con patata
Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Jamón de pollo asado en su jugo	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: 424 kcal. Lípidos: 15,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 51,2 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 15,9 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: 626 kcal. Lípidos: 23,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 77,2 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 21,6 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: 753 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 86,7 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 28,5 g. Sal: 3,5 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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras	Verduras salteadas	Arroz integral con tomate		
Cabezada de cerdo asada (*)	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: 302 kcal. Lípidos: 13,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 35,2 g. Azúcares: 8,6 g. Proteínas: 9,2 g. Sal: 0,7 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. Energía: 475 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 53,4 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 14,6 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. Energía: 562 kcal. Lípidos: 26,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 60,8 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 18,1 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	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	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	
<small>Energía: 373 kcal. Lípidos: 14,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 14,7 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. Energía: 547 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 63,8 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 20,7 g. Sal: 1,8 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: 654 kcal. Lípidos: 26,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 72,8 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 25,6 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.</small>				
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 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>				
<p>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</p> 				

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.