

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 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 	Pavo salteado con ajo y perejil con lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con lechuga 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 386 kcal. Lípidos: 14,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 44,2 g. Azúcares: 10,4 g. Proteínas: 17,6 g. Sal: 1,0 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: 364 kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 64,0 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 1,6 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: 498 kcal. Lípidos: 26,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 74,9 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 33,9 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 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 ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncito de pollo en salsa hortelana (champiñon, guisante, zanahoria) 	Pechuga de pavo asada con lechuga 	Lomo adobado al horno con lechuga iceberg 	Alubias blancas a la castellana con ensalada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 424 kcal. Lípidos: 14,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 47,3 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 21,3 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: 617 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 69,1 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 2,8 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: 749 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 78,7 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 39,9 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras 	Lentejas a la castellana 	Arroz integral con tomate		
Cabezada de cerdo asada en salsa española 	Merluza al horno con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
Energía: 321 kcal. Lípidos: 11,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 37,6 g. Azúcares: 7,5 g. Proteínas: 14,8 g. Sal: 0,9 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: 465 kcal. Lípidos: 16,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 54,6 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 21,4 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: 579 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 64,1 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 27,9 g. Sal: 1,6 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Alubias pintas al estilo casero 	Brócoli con patata 	Arroz integral con tomate	
Lomo asado 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 	
Energía: 406 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 47,2 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 17,7 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: 575 kcal. Lípidos: 20,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 66,8 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 24,5 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: 704 kcal. Lípidos: 26,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 77,9 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 30,5 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.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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.				
<b>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</b>				

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.