

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Brócoli con patata	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Verduras al horno	Paella de verduras
	Merluza a la plancha 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	Fruta	Fruta fresca
<small>Energía: 356 kcal. Lípidos: 14,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 41,3 g. Azúcares: 9,8 g. Proteínas: 14,0 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: 543 kcal. Lípidos: 21,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 63,3 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 21,4 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: 641 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 71,3 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 26,1 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	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Borraja con patata	Arroz con tomate	Sopa de fideos	Acelgas rehogadas con ajo y aceite	Brócoli con patata
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Jamoncito de pollo asado en su jugo	Tortilla de patata con lechuga	Lomo al horno con lechuga iceberg	Estofado de magro de cerdo a la jardinera Ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
<small>Energía: 581 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 50,4 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 20,8 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. Energía: 856 kcal. Lípidos: 45,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 77,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 30,8 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. Energía: 1.005 kcal. Lípidos: 34,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g. Hidratos de carbono: 86,3 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 36,5 g. Sal: 2,6 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis con verduras	Verduras salteadas	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: 302 kcal. Lípidos: 12,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 34,7 g. Azúcares: 7,9 g. Proteínas: 11,1 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: 477 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 52,9 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 18,3 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: 562 kcal. Lípidos: 24,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 60,5 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 22,0 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones con verduras	Pasta con tomate (*)	Brócoli con patata	Arroz integral con tomate	
Tortilla francesa con lechuga	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	Fruta	
<small>Energía: 396 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 9,8 g. Proteínas: 15,5 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: 586 kcal. Lípidos: 23,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 23,3 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: 704 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 77,1 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 28,1 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.</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.