

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz blanco con tomate frito	Fideuá de pollo y verduras	Acelgas con patata y jamón serrano
		Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y calabacín con lechuga	Cabezada a la riojana con pimientos
		Fruta	Fruta	Yogur de sabores
Energía: 883 kcal. Lípidos: 56,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g. Hidratos de carbono: 65,1 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 24,8 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)	Garbanzos al estilo casero	Arroz con pollo	Puré de calabacín casero	DÍA NO LECTIVO
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga	Tortilla de jamón York con ensalada	Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate	San Jacobo casero con patatas chips	
Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao	
Energía: 723 kcal. Lípidos: 42,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 52,2 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 29,8 g. Sal: 3,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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
FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito	Sopa casera de cocido con fideos	Judía verde con patata	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro)
	Croquetas de bacalao con lechuga	Estofado de pavo en salsa española con champiñón	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
Energía: 583 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 46,1 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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
Macarrones a la napolitana	Acelgas rehogadas con jamón	Lentejas guisadas con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Arroz con calabacín, tomate y pimiento
Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla, puerro, champiñón) con	Merluza empanada con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
Energía: 686 kcal. Lípidos: 39,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 46,7 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 30,5 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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 31
Guisantes con jamón y patatas dadas	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)	Garbanzos al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga	Merluza a la romana con ensalada	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne)	Hamburguesa de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de jamón York con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
Energía: 670 kcal. Lípidos: 33,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 52,6 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 35,0 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.