



LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Crema de calabaza	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Garbanzos al estilo casero	Espaguetis con tomate
				
Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Lomo adobado a la plancha con patatas fritas	Croquetas de bacalao con ensalada de tomate	Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la romana con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche

Energía: 773 kcal . Lipidos: 46,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,9 g . Azúcares: 16,8 g . Proteinas: 26,2 g . Sal: 2,3 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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito	Caldo gallego	Lentejas al estilo casero	Judía verde con patata
				
	Rabas de calamar con lechuga	Carne o caldeiro	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga
				
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 590 kcal . Lipidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 13,8 g . Proteinas: 31,3 g . Sal: 2,1 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 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado)	Guisantes salteados con jamón	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Lentejas al estilo casero con chorizo	Arroz blanco con tomate
				
Merluza empanada con ensalada	Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Salchichas Frankfurt al horno con patatas fritas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel

Energía: 845 kcal . Lipidos: 55,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 17,5 g . Proteinas: 29,2 g . Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



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