










































LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Espaguettis con tomate 	Arroz con chorizo y jamón York 
		Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c 	Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 803 kcal · Lípidos: 41,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g · Hidratos de carbono: 61,2 g · Azúcares: 18,8 g · Proteínas: 41,7 g · Sal: 3,9 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones con chorizo	Sopa casera de ave con lluvia	Caparrones coloraos con su sacramento	Crema de Brocoli	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)
Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla de patata casera con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Bacalao a la riojana con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortalana con champiñón, cebolla y quisantes	Hamburguesa de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 611 kcal. Lípidos: 31,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 46,5 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 31,6 g. Sal: 1,9 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Guisantes con jamón y patatas dado  	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)     	Crema de calabaza y puerros	Lentejas guisadas con patata, zanahoria y cebolla  	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimienta) 
Bacalao a la romana con lechuga       	Hamburguesa casera mixta a la plancha con ensalada de lechuga      	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz      	Tortilla de jamón York y queso con ensalada de lechuga       
Fruta	Fruta	Fruta	Leche 	Fruta

Energía: 886 kcal. Lípidos: 54.3 g. Ácidos Grasos Saturados: 15.8 g. Hidratos de carbono: 49.9 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 49.7 g. Sal: 2.7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Macarrones con tomate y bacon     	FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados  	Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga y maíz     	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz     		Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga 
Fruta	Yogur 	Fruta		Fruta

Energía: 611 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 31,1 g. Hidratos de carbono: 6,9 g. Azúcares: 52,2 g. Proteínas: 15,6 g. Sal: 26,9 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: , Lípidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono: , Azúcares: , Proteínas: , 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

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.