











LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

Energía: . Lipidos: . Acidos 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.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con tomate	Judías verdes al estilo casero	Crema casera de verduras	Garbanzos a la castellana	Macarrones gratinados
				
Huevos fritos con patatas fritas	Filete de cabezada al chilindrón con pimientos rojos	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con patatas	Limanda rebozada con lechuga y maíz	Filete ruso casero en salsa española con champiñón
				
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
				





Energía: 697 kcal . Lipidos: 40,7 g . Acidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 54,3 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 24,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la jardinera	Brócoli al estilo casero	Aroz a la portuguesa	Sopa casera de ave con maravilla	Alubias blancas con verduras
				
Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con loncha de pechuga de pavo	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo a la romana con lechuga y maíz	Bacalao a la riojana con pimientos
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
				

Energía: 685 kcal . Lipidos: 41,5 g . Acidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 44,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 1,8 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	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Alubias pintas al estilo casero	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria	Patatas a la riojana	Crema casera de verduras
				
Merluza rebozada con ensalada	Tortilla francesa con loncha de pechuga de pavo	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	San Marinos con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con patatas fritas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
				

Energía: 689 kcal . Lipidos: 137,7 kJ . Acidos Grasos Saturados: 40,7 g . Hidratos de carbono: 8,6 g . Azúcares: 51,7 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 24,5 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Macarrones gratinados	Garbanzos estofados			
				
Lomo adobado con pimientos rojos	Halibut empanado con lechuga			
				
Fruta	Fruta			

Energía: 818 kcal . Lipidos: 46,5 g . Acidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 54,4 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 40,6 g . Sal: 2,8 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.

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.